flypgs.com MAGAZINE

DERGİYİ ALABİLİRSİNİZ... YOUR COMPLIMENTARY COPY

AĞUSTOS·AUGUST
2017

KÜLTÜRLERİN BULUŞMA NOKTASI
Tiflis

ENCOUNTER OF DIFFERENT CULTURES
Tbilisi

Dün'ün, Bugün'ün ve Yarın'ın buluştuğu yer Mezopotamya, sizi masalsı bir yolculuğa çağırıyor...

Where yesterday, today, and tomorrow intersect; Mesopotamia invites you to a magical journey...



MEZOPOTAMYA

DESTANSI TOPRAKLAR

Batman
Eski Toprakların Yeni Kenti
Modern City of the Ancient Lands

Siirt
Işığın Usta'ya Saygı Duyduğu Şehir
Where Light Prizes the Master

Şırnak
Şehr-i Nuh
The City of Noah

Mardin
Bir Mezopotamya Masalı
A Tale of Mesopotamia

Mezopotamya bitmeyen bir destandır; bu kadim topraklar sizi uygarlık tarihinin "ilk" ve "tek"lerine çağırır. Fırat ve Dicle nehirlerinin insanlık tarihi boyunca hayat verdiği bu coğrafya, M.Ö. 10 binlerden başlayıp günümüze kadar yarattığı uygarlıklar ile eşsiz bir tarih, kültür, doğa ve gastronomi deneyimi sunar.

Uygarlık tarihini değiştiren Göbeklitepe, dev heykelleri ve eşsiz gün doğumu ile Nemrut Dağı, uçsuz bucaksız Mezopotamya Ovası'nın kıyısında kurulmuş masal kent Mardin, tüm görkemi ve hikâyeleriyle Diyarbakır Surları ve Hevsel Bahçesi, artık tüm dünyanın "Çingene Kızı" mozaiği ile tanıdığı Gaziantep ve daha niceleri bu topraklarda sizi bekliyor.

Mesopotamia is a never-ending epic story; *these ancient soils invite you to the "firsts" and "uniques" of the history of civilization, enriched by the rivers of Euphrates and Tigris. This geography offers a unique experience of history, culture, nature, and gastronomy with its heritage of civilizations since 10,000 BC.*

Awaiting you there is Göbeklitepe that changed the course of the civilization history; Mount Nemrut with its giant sculptures and unique sunrises; Mardin, the city of tales, settled on the vast Mesopotamian Plain; the walls of Diyarbakır and Hevsel Gardens with all their brilliance and stories; Gaziantep, now well-known for its "Gypsy Girl" mosaic and many more.

MEZOPOTAMYA
DESTANSI TOPRAKLAR
www.mezopotamya.travel
MEZOPOTAMYA, GAP Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığı'nın bir turizm destinasyon markasıdır.



MESOPOTAMIA
BEYOND A LAND
www.mesopotamia.travel
MESOPOTAMIA is a tourism destination brand by GAP Regional Development Administration.



Mehmet T. NANE
Pegasus Hava Yolları
Genel Müdürü
Pegasus Airlines CEO

PEGASUS'TAN DÖRT YENİ HAT

Değerli misafirlerimiz,

2017 yılında da siz kıymetli misafirlerimizi yeni birçok uçuş noktasıyla buluşturmaya devam ediyoruz. Bu ay itibariyle İzmir'den Batman'a, İstanbul Sabiha Gökçen'den Sinop'a, Ankara'dan ise Tekirdağ ve Adıyaman'a haftada üç gün uçmaya başlıyoruz. Yeni hatlarımızla birlikte yurt içinde 36, yurt dışında 72 olmak üzere 40 ülkede toplam 108 noktaya tarifeli seferler düzenliyoruz. Her geçen gün artan uçuş noktalarımız ve misafir deneyimini iyileştirmeye yönelik çalışmalarımızla her zaman yanındayız.

Pegasus Hava Yolları KidzMondo'da

Pegasus Hava Yolları olarak, gerçek bir şehrin çocuk boyutlarındaki hâli olan KidzMondo'da yer almaya başladık. Çocukların tüm gün kaliteli vakit geçirebilecekleri ve eğlenirken öğrenecekleri bir çocuk şehri olan KidzMondo'da, gerçek bir uçağın kokpitinin monte edildiği havaalanında çocuklar, Pegasus üniformaları giyerek havayolu çalışanı oluyor. Pilot olup uçak kullanmayı ya da kabin görevlisi olmayı deneyimleyebiliyor ve havacılık sektörünü daha yakından tanıyarak gökyüzünün tadını çıkarıyor.
Yolu İstanbul'a düşen misafirlerimize, çocuklarını en kısa sürede KidzMondo'ya götürmelerini tavsiye ederim. Emin olun, çok eğlenecek ve bir yandan da kaliteli vakit geçirecekler.

Akıllı Uçuş Paketi: Business Flex

Bildiğiniz gibi, uçmanın herkesin hakkı olduğuna inandığımızı her fırsatta dile getiriyoruz. Bu inançla, herkese göre bir uçuş paketi sunarak uçmayı kolay ve avantajlı hâle getirmek için çalışıyoruz. Süper Eko, Eko, Avantaj ve Business Flex adlarını verdiğimiz akıllı uçuş paketlerimizi ihtiyaçlara, uçuş alışkanlıklarına ve farklı fiyat seçeneklerine göre oluşturduk. Böylece misafirlerimiz, ihtiyaçları kadarını ödeyerek konforlu ve esnek bir seyahat yaşayabiliyor. Seyahat deneyimini kolaylaştıran ek hizmetlerimizin birçoğuna yüzde 50'ye varan indirimle sahip olmanızı sağlayan yeni uçuş paketimiz Business Flex ile ilgili detaylı bilgiye www.flypgs.com internet sitemizden ve dergimizin sayfalarından ulaşabilirsiniz.

30 Ağustos Zafer Bayramımız Kutlu Olsun

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ün başkumandanlığında zaferle sonuçlanan 30 Ağustos, aziz milletimizin gücünü ortaya koyduğu en önemli zaferlerden biri. Tarihi şanlı zaferlerle dolu milletimizin 30 Ağustos Zafer Bayramı'nı en içten duygularımla kutlarım.

Keyifli uçuşlar dilerim.

FOUR NEW ROUTES FROM PEGASUS

Dear Guests,

In 2017, we are continuing to present you, our valued guests, with a number of new destinations. Beginning this month, we are starting to fly between İzmir and Batman, İstanbul Sabiha Gökçen and Sinop, and Ankara and both Tekirdağ and Adıyaman three days a week. These new routes bring our total number of flights to 108, including 36 destinations in Turkey and 72 international destinations in 40 countries. We are always by your side, continuously working to increase our flight destinations and improve your experience.

Pegasus Airlines at KidzMondo

Pegasus Airlines has taken up residence at KidzMondo, a real city on a child's scale. KidzMondo is a kids' city where your children can spend an entire day of quality time and enjoyable learning. At KidzMondo, there's a real cockpit where children can transform themselves into airline employees by dressing up in Pegasus uniforms. They can try out being a pilot flying a plane or a flight attendant in an experience that lets them get to know the aviation sector from closer up and to enjoy the experience of flight. I recommend that our guests who visit Istanbul take their children over to KidzMondo as soon as they have the chance. You can be sure that it will be a lot of fun for your kids and time well spent.

The Smart Flight Package: Business Flex

As you know, at every opportunity we are mentioning how we believe everyone has the right to fly. It is with this belief that we are working to offer a variety of flight packages that make flying advantageous and easy for everyone. We've put together our Basic, Essentials, Advantage and Business Flex smart-flight packages to meet your needs, suit your flight habits, and offer you different price choices. This way, our guests can enjoy comfortable, flexible travel while paying only for what they need. Our new Business Flex flight package gets you up to 50-percent discounts on many of our add-on services designed to make travelling easier. You'll find detailed information on Business Flex in our in-flight magazine and on our internet site, www.flypgs.com.

Happy August 30 Victory Day!

On this August 30, I would like to express my most sincere feelings for a Happy Victory Day to everyone in Turkey, whose history is filled with great victories. It was on this date that our glorious nation showed its strength with one of the most important victories under the command of our great leader, Mustafa Kemal Atatürk.

Have a pleasant flight.

flypgs.com MAGAZINE

YÖNETİM
MANAGEMENT

İmtiyaz Sahibi **PUBLISHER**
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri AŞ Adına **Nevzat ÇALIŞKAN (Sorumlu)**
nevzatc@groupmedya.com

Pegasus Hava Yolları Adına Katkıda Bulunanlar **CONTRIBUTORS**
Özge BAŞEFE KARBEYAZ, Banu KARAMUK

Yönetim Yeri **MANAGEMENT OFFICE**
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Halaskargazi Cad. Sait Kuran İş Merkezi No: 145 Kat: 4, 34381, Şişli / İstanbul
Tel: 0212 224 93 30(pbx) Faks: 0212 224 86 46
groupmedya.com

YAPIM-YAYIN
PRODUCTION & PUBLISHING

GENEL KOORDİNATÖR
General Coordinator
Sibel DEMİRTAŞ
sibeld@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Creative Director
Halil ÖZBAYRAK
halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Managing Editor
Sema USLU
semau@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Art Director
Yavuz AYDIN
yavuza@groupmedya.com

EDİTÖRLER
Editors
Kübra ÇOL LAMBAOĞLU
kubral@groupmedya.com
Zeynep İYİGÜN
zeynepi@groupmedya.com
Nurdan GÜNDOĞDU
nurdang@groupmedya.com
Öykü BADUR
oykub@groupmedya.com

FOTOĞRAF **Photo**
Hakan AYDOĞAN
Erhan TARLIĞ

ÇEVİRİ-DÜZELTİ
Translation-Proofreading
(TR-EN)
Deborah SEMEL DEMİRTAŞ,
Özgür BİRCAN

REKLAM SATIŞ
ve PAZARLAMA
ADVERTISING
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)
Faks: 0212 224 86 46

REKLAM GRUP
BAŞKANI
Advertising Group President
Gürhan GEZER
gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP
BAŞKAN YARDIMCILARI
Advertising Group Vice Presidents
Selim EREM
selime@groupmedya.com

Işıl BAYSAL TURAN
isilb@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRÜ
Advertising Director
Göktuğ Bedri EVREN
goktuge@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
(BÖLGE SORUMLUSU)
Regional Advertising Manager
Kerim AÇIKGÖZ
kerima@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Advertising Technical Manager
Mesut ÖZTÜRK
mesuto@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Manager of Reservation
Ender PARLAR
enderp@groupmedya.com

BASKI **PRINTING**

PROMAT Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş. Orhangazi Mahallesi 1673. Sokak No: 34 Esenyurt-İstanbul Tel: 0212 622 63 63
info@promat.com.tr www.promat.com.tr
BASKI YERİ VE TARİHİ-PUBLISHING PLACE AND DATE İstanbul, Temmuz, 2017 / July, 2017
YAYIN TÜRÜ - PUBLICATION GENRE Yerel Süreli Yayın / National Periodical Publication ISSN: 2149-8547

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Contact Us

ÇAĞRI MERKEZİ CALL CENTER

REZERVASYON HATTI (*) 0888 228 12 12
KAYIP EŞYA 0850 250 02 24

ALMANYA BİLET HATTI - GERMANY TICKET LINE 069120063505
İNGİLTERE BİLET HATTI - UK TICKET LINE 03333003500
FRANSA ÇAĞRI MERKEZİ - UK 0170060140
İTALYA - ITALY 0645226934
İSPANYA BİLET HATTI - SPAIN TICKET LINE 911123877
HOLLANDA- NETHERLANDS 0 202626924
NORVEÇ- NORWAY 21959265
DANİMARKA - DENMARK 78774491
İSVEÇ- SWEDEN 0 840308782
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ - UNITED ARAB EMIRATES 043578128
LÜBNAN BİLET HATTI - LEBANON 01369869
İSVİÇRE BİLET HATTI - SWITZERLAND TICKET LINE 0445510018
UKRAYNA BİLET HATTI - UKRAINE TICKET LINE 0800505510
GÜRCİSTAN BİLET HATTI - GEORGIA TICKET LINE 0322400040
ROMANYA BİLET HATTI - ROMANIA TICKET LINE 0213079175
IRAK (ERBİL) BİLET HATTI - IRAQ (ERBIL) TICKET LINE 07508955020
KOSOVA BİLET HATTI PBX - KOSOVO TICKET LINE PBX 038225810
KAZAKİSTAN BİLET HATTI - KAZAKHISTAN TICKET LINE 07508955020
AVUSTURYA BİLET HATTI - AUSTRIA TICKET LINE 012675322
İSRAİL BİLET HATTI - ISRAEL TICKET LINE 037208299
KUVEYT BİLET HATTI - KUWAIT TICKET LINE 22447709
BAHREYN BİLET HATTI - BAHRAIN TICKET LINE 17212033
KATAR BİLET HATTI - QUATAR TICKET LINE 44421807 / 44420961
AZERBAYCAN – AZERBAIJAN 0125980598 / 0705980598 / 0555980598 /0505980598
MISIR (HURGHADA/ SHARM EL-SHEIKH)- EGYPT TICKET LINE 01006038901 / 01000068070
RUSYA - RUSSIA TICKET LINE +74996092878
KKTC - NORTH CYPRUS 0090 850 250 6777
DİĞER ÜLKELER - OTHER COUNTRIES 0090 850 250 67 77

TEMSİLCİLİKLERİMİZ OUR AGENTS

GÜRCİSTAN - GEORGIA 00 995 32 240 00 40
LÜBNAN - LEBANON 00 961 1 369 869
İTALYA - ITALY 0 645226934 (***)
UKRAYNA - UKRAINE 00 38 0800 505 510
ROMANYA - ROMANIA 00 40 21 307 91 75
KOSOVA - KOSOVO 00 381 38 225 810
İSPANYA- SPAIN 34 91 833 6001
KAZAKİSTAN - KAZAKHSTAN 007 727 2731717
KUVEYT - KUWAIT 00 965 22447709
BAHREYN - BAHRAIN 00973-38817488
KATAR - QATAR 00 974 4421807
ABD - USA 00 90 850 250 67 77
KANADA - CANADA 00 90 850 250 67 77
B. ARAP EMİRLİKLERİ - UAE 00 971 4 357 81 28
IRAK (ERBİL) - IRAQ (ERBIL) 00 964 750 895 50 20
AZERBAYCAN- AZERBAIJAN 00 994 12/70/55/50 5980598

(*) 0888 228 12 12 numaramız tüm kullanıcılar için (Türk Telekom mobil, Türk Telekom ev telefonu, Turkcell, Vodafone) ücretlendirme periyodu (vergiler dâhil) saniye olarak hesaplanıp DK 1,5 / TL olarak operatörünüz tarafından faturanıza yansıtılacaktır.
(**) Operasyonel nedenlerden dolayı yaşanan sefer iptalleri ve sefer saat değişiklikleri için 0850 250 67 02 numaramız Türk Telekom'a ait sabit hatlardan yapılan aramalarda DK/ 0,1459 TL olarak ücretlendirilir. GSM abonelerinin tarifesindeki sabit hat veya her yöne dakikalarından düşürülürken, tarifede dakika kullanımı yok ise kullanılan operatörün sabit arama ücretine göre faturalandırılmaktadır.
(***) İtalya'da, çalışma saatlerimiz Pazartesi-Cuma 09.00 - 13.00 ve 14.00 - 18.00 saatleri arasındadır.
(****) Ücretlendirme operatörünüz tarafından belirlenen mobil tarife üzerinden uygulanacaktır.

(*) Calls to our 0888 228 12 12 number from all network providers (Turk Telekom mobile, Turk Telekom landline, Turkcell, Vodafone) are calculated on a second-by-second basis at a rate of 1.5TL per minute (taxes included) and will be reflected in the bill from your provider.
(**) If there has been a cancellation or changes due to operational reasons, you can call us at 0850 250 67 02. Calls are 0,1459 TL per minute from Turk Telekom landlines. Mobile charges vary according to network operator, but if you have a package which includes an allowance for minutes, your call will be covered by those
(***) In Italy, our working hours are between 09.00-13.00 and 14.00-18.00 from Monday to Friday.
(****) Charges will be applied by your network provider based upon your mobile calling plan.








Mercedes-Benz






EKSİK OLMA















flypgs.com MAGAZINE

→ TREND *HOT WIRE*

→ PORTRE *PORTRAIT*









→ SEYAHAT
TRAVEL

→ YAŞAM VE STİL
LIFESTYLE



Hot Wire

EN YENİLER... GÖRMENİZ GEREKENLER...

TREND TOPICS... WORTH SEEING...



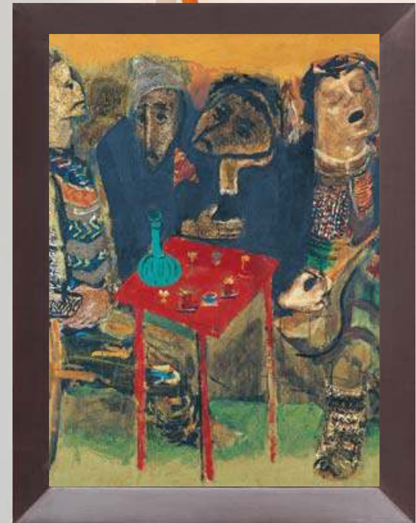
İSTANBUL KITE FESTIVAL

Sanat Zamanı

İstanbul Modern'in koleksiyon sergisi **Sanatçı ve Zamanı**, farklı coğrafyalardan 109 sanatçı ve 193 çalışmayı sanatseverlerle buluşturmaya devam ediyor. Sanatçıların "zaman" fikri etrafında, kendilerini ve çalışmalarını nasıl konumlandırdıklarına odaklanan sergi; düşünür ve edebiyatçı Ahmet Hamdi Tanpınar'ın (1901-1962) "Ne içindeyim zamanın ne de büsbütün dışında" sözlerini çıkış noktası olarak belirliyor. Küratörlüğünü, İstanbul Modern Direktörü Levent Çalıkoğlu'nun üstlendiği sergide çalışması yer alan sanatçılardan bazıları; Fahrelnissa Zeid, Aliye Berger, Semiha Berksoy, Bedri Rahmi Eyüboğlu, Ara Güler, Burhan Doğançay, Mehmet Güleryüz, Hermann Nitsch, Hüseyin Çağlayan, Jennifer Allora & Guillermo Calzadilla, Ali Kazma, Elliott Hundley ve Matt Saunders. Sergi, yıl sonuna kadar görülebilir. ISTANBULMODERN.ORG









TIME FOR ART

Bringing together 193 works by 109 artists from different countries in the museum's collection, the Istanbul Modern's exhibit **Artists in Their Time** is on view through the end of 2017. The exhibit examines how artists position themselves and their work around the concept of "time". Its jumping-off point is the statement by the intellectual and author Ahmet Hamdi Tanpınar (1901-1962) that "I am neither within time, nor wholly outside of it". The exhibit is the undertaking of Istanbul Modern Director Levent Çalıkoğlu, and it features work by Fahrelnissa Zeid, Aliye Berger, Semiha Berksoy, Bedri Rahmi Eyüboğlu, Ara Güler, Burhan Doğançay, Mehmet Güleryüz, Hermann Nitsch, Hüseyin Çağlayan, Jennifer Allora & Guillermo Calzadilla, Ali Kazma, Elliott Hundley and Matt Saunders. ISTANBULMODERN.ORG

Dört Ayaklı Sergi

19'uncu yüzyıldan 20'nci yüzyıla uzanan dönemde şehir hayatının toplumsal serüvenine bizimle birlikte şahitlik eden dört ayaklı dostlarımız köpeklerin, İstanbul'daki siyasi ve sosyolojik dönüşümlerle değişen serüvenine ışık tutan **Dört Ayaklı Belediye: İstanbul'un Sokak Köpekleri** sergisi ziyaretçileriyle buluşuyor. Fotoğraflar, seyahatnameler, kartpostallar, dergiler ve gravürlerle resmedilen serginin küratörlüğünü Ekrem Işın, danışmanlığını ise Catherine Pinguet üstleniyor. Sergiyi, sadık dostlarınız köpeklerinizle birlikte Beyoğlu Tepebaşı'nda bulunan İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'nde 16 Eylül tarihine kadar gezebilirsiniz. IAE.ORG.TR



FOUR-LEGGED EXHIBIT

Dogs have been together with us as witnesses to the communal adventures of city life over the period stretching from the 19th to the 20th century. Through photographs, travelogues, postcards, magazines and engravings, the exhibit **Four-legged Municipality: Istanbul's Street Dogs** presents the adventures of our four-legged friends, which have changed with the political and sociological transformation of Istanbul. The exhibit was organized by the Istanbul Research Institute and curated by Ekrem Işın, with Catherine Pinguet acting as advisor. It is open to visitors through September 16 at the Istanbul Research Institute's location in Tepebaşı, Beyoğlu. IAE.ORG.TR

İstanbul'da "Kite" Rüzgârı Esiyor



Yılın en renkli etkinliklerinden **İstanbul Kite Festival**, bu yıl 12-20 Ağustos tarihleri arasında İstanbul Boğazı ve Kilyos Tırmata Beach'te, "uçurtma sörfü" olarak da anılan kiteboard tutkunlarını bir araya getiriyor. Türkiye Yelken Federasyonu çatısı altında gerçekleşen bu spor, yaşam ve stil festivalinde, birbirinden iddialı yerli ve yabancı 200 sporcu; "kitefoil", "slalom" ve "freestyle" kategorilerinde yarışıyor. Festival, 12 Ağustos Cumartesi günü, "Cross Bosphorus Race" etabıyla, dünyanın en değerli parkurları arasında gösterilen İstanbul Boğazı'nda başlıyor. Diğer Avrupa ve Türkiye Şampiyonası müsabakaları ise 13 Ağustos itibarıyla Kilyos'ta devam ediyor. Kilyos, yarışların yanı sıra bir hafta boyunca DJ performansları ve gün sonu kumsal partileriyle renkli görüntülere sahne oluyor. **FACEBOOK.COM/PG/ISTANBULKITEFESTIVAL**





'KITES' ARE BREEZING THROUGH ISTANBUL

One of the most colourful events of the year, the **Istanbul Kite Festival** takes place this year between August 12-20, as kiteboard enthusiasts meet up for some kitesurfing on the Bosporus Straits and Kilyos Tırmata Beach in Istanbul. The sporting event, hosted by the Sailing Federation of Turkey, features 200 serious athletes from Turkey and abroad competing in the categories of "kitefoil", "slalom" and "freestyle". The "Cross Bosporus Race" held on Saturday, August 12, starts on the Bosporus Straits, one of the world's best-loved race courses, and continues at Kilyos on August 13 with champion competitors from Europe and Turkey. In addition to the races, Kilyos will come alive with a week's worth of DJ performances and beach parties. **FACEBOOK.COM/PG/ISTANBULKITEFESTIVAL**

İzmir'de Yelkenler Fora

Türkiye'de denizcilik ve su sporlarının gelişmesine katkıda bulunmak üzere yola çıkan Arkas Holding, İzmir'de iki yeni yelken yarışı düzenliyor. İlk organizasyon, **Arkas Aegean Link Regatta** ismiyle, 24-27 Ağustos tarihleri arasında, Çeşme Yarımadası-Sakız Adası parkurunda gerçekleşiyor. İlk yılında 50 tekne ile 500 sporcuyu ağırlaması planlanan yarış; Ilıca Körfezi, Çeşme Merkez ve Ovacık bölgesindeki plajlar ile Sakız Adası'ndan izlenebiliyor.

İkinci yarışın ise, uzun yıllardır büyük bir yelken organizasyonuna ev sahipliği yapmamış olan İzmir Körfezi'nde, **İzmir Arkas Körfez Yarışı** ismiyle gerçekleşmesi planlanıyor. Her yaştan yaklaşık 600 sporcunun katılımının beklendiği yarış; yat, laser ve optimist gibi hareketli-salmalı tekne kategorilerinin yanı sıra kano ve kürek çekme kategorilerini de kapsıyor. İzmir Büyükşehir Belediyesi organizasyonuyla hayata geçirilecek olan "İzmir Deniz Şenliği" bünyesinde, 23-24 Eylül tarihlerinde gerçekleşecek yelken yarışının İzmir Körfezi'ne hareketlilik getirmesi ve İzmirlilere görsel bir şölen yaşatması amaçlanıyor. ARKASSPOR.COM

İZMİR SAILING REGATTAS

With the aim of contributing to the development of maritime activity and water sports in Turkey, Arkas Holding is organizing two new sailing races in Izmir. The first event, the **Arkas Aegean Link Regatta**, takes place on August 24-27 between the Çeşme Peninsula and the Greek island of Chios. The regatta is expecting to host 50 yachts and 500 sailors in its first year. You can watch the race from the beaches in the centre of Çeşme, the Gulf of Ilıca and Ovacık as well as from Chios.

The second race, the **Izmir Arkas Gulf Regatta**, is set to take place in the Gulf of Izmir, which hasn't hosted a big sailing event for many years. Around 600 athletes of all ages are expected to participate in the race, which includes categories for sailing crafts like yachts, "lasers" and "optimists" as well as categories for rowing crafts and canoes. Organized with the support of the Izmir Metropolitan Municipality, the regatta, which will take place on September 23-24 as part of the "Izmir Sea Festival", aims to enliven the Gulf of Izmir and treat Izmir residents to a visual feast. ARKASSPOR.COM

Gelibolu'da Triatlon Keyfi

Eventhlon tarafından bu sene ilki 18 Haziran tarihinde düzenlenen **Gelibolu Yarı Triatlon** yarışına katılım gösteren Pegasus Running Team ekip üyesi Seyran Güneş, geçen seneki Gloria Half Ironman yarışından sonra ikinci Half Ironman mesafesindeki yarışını da başarıyla tamamladı. Başarılarının, sonraki yarışlar için motivasyonunu arttırdığını söyleyen sporcu, tarihi özellikleri ve doğal yapısıyla dünyada eşsiz bir yere sahip olan Gelibolu Yarımadası'nda ter dökmekten de çok mutlu olduğunu sözlerine ekledi.
GELIBOLUTRIATHLON.COM
FACEBOOK.COM/GROUPS/PEGASUSRT





FUN AT THE GALLIPOLI TRIATHLON

After completing his first Half Ironman race successfully last year at the Gloria Half Ironman run, Pegasus Running Team member Seyran Güneş managed a second race at a Half Ironman distance on June 18 at the **Gallipoli Triathlon** organized by Eventhlon. According to Güneş, each success increases his motivation for the races that lie ahead. The athlete also notes that he's very happy to have worked up a sweat at a place unique in the world for its historical characteristics as well as its natural beauty.
GELIBOLUTRIATHLON.COM
FACEBOOK.COM/GROUPS/PEGASUSRT

Bodrum Klasik Müziğe Doyuyor

Bodrum, 12-16 Ağustos tarihleri arasında 13'üncüsü gerçekleşen **Bodrum Müzik Festivali** ile klasik müziğe doyuyor. Turgutreis D-Marin'den başlayıp Bodrum'un farklı mekânlarına yayılan festival, gündüz saatlerinden gece geç saatlere kadar devam ediyor. Festival kapsamında Doğuş Çocuk Senfoni Orkestrası, Alice Sara Ott, Semplice Quartet, Emma Shapplin, Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası, İklim Tamkan, Senem Demircioğlu, Leticia Moreno, Rusya Devlet Akademi Senfoni Orkestrası, Borusan Quartet, Nil Kocamangil&Agapi Triantafyllidi, Leszek Mozdzer, Fazıl Say, İstanbul Barok Orkestrası, Kerem Görsev Trio ve Karşıyaka Oda Orkestrası dinleyiciyle buluşuyor. Film gösterimleri ve çocuk atölyelerinin de yer aldığı festivalin gelirleri ise Tohum Otizm Vakfı'na bağışlanıyor.

BODRUMMUZIKFESTIVALI.COM



PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Bodrum'a haftanın her günü her şey dâhil 99,99 TL'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to Bodrum from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 99.99 TL.





BODRUM IS RINGING WITH CLASSICAL MUSIC

The 13th **Bodrum Music Festival** takes place this year between August 12-16. The festival begins at Turgutreis D-Marin and continues around Bodrum in various venues both day and night. Festivalgoers will enjoy performances by the Doğuş Children's Symphony Orchestra, Alice Sara Ott, the Semplice Quartet, Emma Shapplin, the Presidential Symphony Orchestra, İklim Tamkan, Senem Demircioğlu, Leticia Moreno, the Russian State Academy Symphony Orchestra, the Borusan Quartet, Nil Kocamangil & Agapi Triantafyllidi, Leszek Mozdzer, Fazıl Say, the Istanbul Baroque Orchestra, the Kerem Görsev Trio and the Karşıyaka Chamber Orchestra. Film screenings and workshops for kids are also included in the festival, the proceeds of which are donated to the Tohum Autism Foundation.

BODRUMMUZIKFESTIVALI.COM

"Müzik Köyü" Sizi Bekliyor

Doğanın müziğine kulak vermek isteyen tüm müzikseverlerin davetli olduğu **Müzik Köyü Festivali**, bu yıl 6-11 Ağustos ve 13-18 Ağustos tarihlerinde, iki ayrı hafta, iki ayrı program konseptinde, Fethiye'nin Yanıklar Köyü'nde gerçekleştiriliyor. Erkan Oğur, Gürkan Özkan, Ozan Sarı ve Merih Aşkın gibi yerli ustaların yanı sıra İran, Yunanistan ve İspanya'dan da sanatçıların katılacağı bu yılki festival çerçevesinde; atölye, seminer ve söyleşiler de düzenleniyor. Anadolu'nun farklı bölgelerine giderek kaybolmaya yüz tutmuş müzik geleneklerinin peşinde koşan ve bu gelenekleri yerel ustalardan genç nesillere aktarmayı amaçlayan Müzik Köyü Ekibi, bu projesini ilk kez 2015 Ağustos'unda, tamamen kendi imkânlarıyla hayata geçirmişti.

MUZIKKOYU.NET

MÜZİK KÖY

PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Dalaman'a haftanın her günü her şey dâhil 99,99 TL'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.
You can fly to Dalaman from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 99.99 TL.

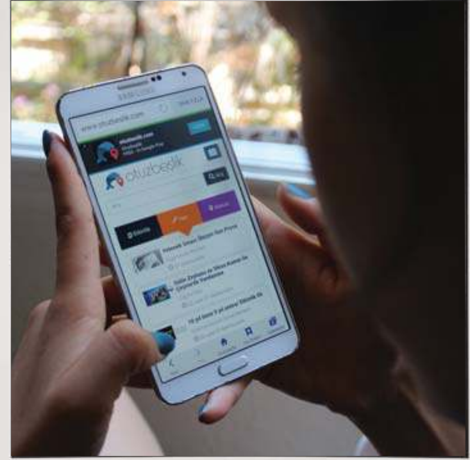
"MUSIC VILLAGE" IS WAITING FOR YOU

The **Music Village Festival** is open to all music fans who want to listen to the sounds of nature. The festival, which takes place this year between August 6-11 and 13-18 in Fethiye's Yanıklar village, will feature a different program each week. Musicians from Iran, Greece and Spain will be joining musicians from Turkey, including Erkan Oğur, Gürkan Özkan, Ozan Sarı and Merih Aşkın, for a program of workshops, seminars and talks. The Music Village Team put together the project for the first time in August 2015 using entirely their own resources. Their aim was to travel to different parts of Anatolia in search of musical traditions that were in danger of being lost and then see that they were passed down from local masters to the younger generations.

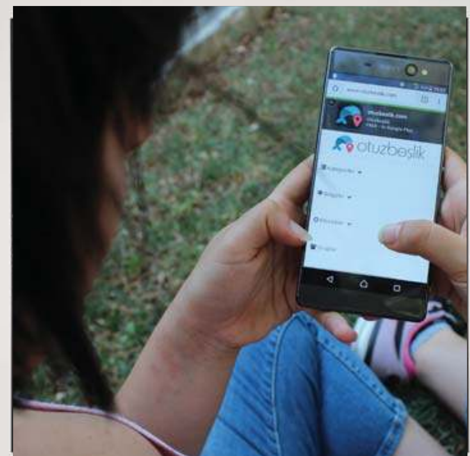
MUZIKKOYU.NET

Otuzbeslik.com'la İzmir'de yok, yok!

Ege'nin hayat dolu şehri İzmir'de keşfedilmeyi bekleyen mekânları, etkinlikleri ve sanatçıları herkese duyurma amacıyla yola çıkan otuzbeslik.com, şehrin sosyal ve sanatsal hayatının nabzını tutuyor. Kamp alanları, sahiller, bisiklet ve hayvan dostu mekânlar, ikinci el dükkânlar, şehir içi ulaşım gibi tüm bilgilere siteden erişmek mümkün. İzmir'in yaratıcılığa ilham veren bir şehir olduğuna inanan ve 18-27 Ağustos tarihleri arasında İzmir Enternasyonal Fuarı'nda kullanıcılarla buluşacak olan bu platforma siz de yazar olarak katkıda bulunabilir, beğendiğiniz mekânları ya da duyurmak istediğiniz etkinlikleri önerebilirsiniz. Platformun iOS ve Android uygulamalarını telefonunuza indirebilir, @otuzbeslikcom adıyla sosyal medya hesaplarını takip edebilirsiniz. **OTUZBESLIK.COM**









IF IT'S IN İZMİR, IT'S ON OTUZBESLIK.COM!

Otuzbeslik.com has its finger on the pulse of the social and artistic life of İzmir, the dynamic city on the Aegean coast. The website was founded to fill people in on all the places, activities and artists in the city just waiting to be discovered. Camping grounds, coasts, bicycle- and animal-friendly venues, second-hand shops and transportation in and around downtown are all accessible through the site. The platform, which believes in the creative inspirational power of the city, will have a public launch during the İzmir International Fair taking place between August 18-27. You can have a role in the site as a writer by recommending places you like or publicising events. The platform has a downloadable app for both iOS and Android devices, and you can follow it on social media at @otuzbeslikcom. **OTUZBESLIK.COM**

touristica®
tatil aşkına

444 0 329 | touristica.com.tr





International Holiday Courts
kervansaray

all colors within life





- **marmaris**hotel
- **kundu**beachhotel
- **lara**conventioncenter&spa
- **bodrum**resort&hotel













Vade farksız 6 veya 9 taksit

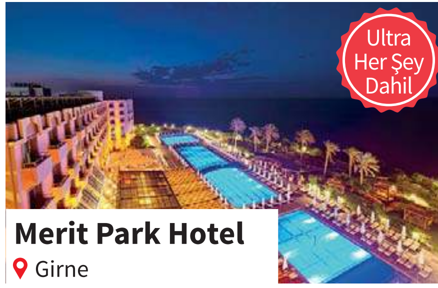
I ♥ bonus Garanti
bonus.com.tr /bonuscard

touristica®
tatil aşkına

KIBRIS TURLARI



Malpas Hotel
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺675 'den itibaren



Merit Park Hotel
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺1.075 'den itibaren



Lord's Palace
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺1.019 'den itibaren



Oscar Resort
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺559 'den itibaren



Cratos Premium
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺1.149 'den itibaren



Merit Crystal
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺1.159 'den itibaren



Vuni Palace
Girne
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺699 'den itibaren



Nuh'un Gemisi
Bafra
Uçak Dahil
2 Gece Paket
₺1.295 'den itibaren



- Pegasus Havayolları ile İstanbul (SAW), Ankara, İzmir, Antalya, Adana, Gaziantep, Hatay, Diyarbakır ve Ordu'dan Kıbrıs Ercan Havalimanı'na direkt uçuş imkanları. (Cuma gidiş, Pazar dönüş hariç)
- Fiyatlara iki kişilik odada kişi başı konaklama, gidiş dönüş uçak bileti ve transfer dahildir.
- Ağustos ayında (özel dönemler hariç) sınırlı sayıda kontenjan için geçerlidir.

FESTIVAL 2017

İngiltere Leeds Festivali

Pop ve rock müziğin önemli buluşma noktalarından Leeds Festivali, İngiltere'nin Leeds kentinde 25-27 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşiyor. Eminem, Fatboy Slim, Muse ve Kasabian'ın yanı sıra, Liam Gallagher, Major Lazer, Bastille, Flume, Sundara Karma, Haim, You Me at Six, Andy C, Marshmello ve Two Door Cinema Club gibi çok sayıda vokal ve grup, üç gün boyunca festival sahnelerini dolduruyor. Katılımcıların konaklayabileceği bir kamp alanının da bulunduğu festivali izlemek isteyenler, Manchester Havalimanı'ndan Leeds'e yaklaşık bir saatlik tren yolculuğuyla ulaşabiliyor.

LEEDSFESTIVAL.COM

LEEDS
FESTIVAL 20

ENGLAND'S LEEDS FESTIVAL

A major meeting point for pop and rock music, the Leeds Festival takes place this year between August 25-27 in the English city of Leeds. Eminem, Fatboy Slim, Muse and Kasabian, along with Liam Gallagher, Major Lazer, Bastille, Flume, Sundara Karma, Haim, You Me at Six, Andy C, Marshmello and Two Door Cinema Club are just some of the many vocalists and groups who will be appearing on the stages of this three-day festival. Leeds is about an hour's trainride away from the Manchester Airport, and anyone interested in attending the festival can stay overnight at the festival campgrounds.

LEEDSFESTIVAL.COM

Budapeşte'nin Özgürlük Adası

Müzik ve sanatseverler, Budapeşte'nin kuzeyinde yer alan **A Szabadság Szigetén**'de (Özgürlük Adası), 9-16 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşen 25'inci **Sziget Festivali**'nde bir araya geliyor. Konserlerin yanı sıra tiyatro oyunları, sirk gösterileri ve modern sanat sergilerinin yer aldığı festivalde bu yıl; Macklemore & Ryan Lewis, Kasabian, P!nk, Gaye Su Akyol, Major Lazer, Wiz Khalifa, PJ Harvey, Alt-J, Metronomy, White Lies, Bubituzak gibi isimler sahne alıyor. Her yıl yüzden fazla ülkeden 500 binin üzerinde kişinin katıldığı festival, resmi YouTube kanalından da canlı olarak izlenebiliyor.

SZIGETFESTIVAL.COM







PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Budapeşte'ye haftanın beş günü her şey dâhil 97,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.
You can fly to Budapest from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' five days a week flights; all-inclusive prices start at 97.99 USD.

BUDAPEST'S ISLAND OF FREEDOM

Music and art lovers are meeting up at the 25th **Sziget Festival**, held from August 9-16 on **A Szabadság Szigetén** (The Island of Freedom) in Budapest. The festival features concerts and theatre performances as well as circus shows and modern art exhibitions. This year's festival performers include Macklemore & Ryan Lewis, Kasabian, P!nk, Gaye Su Akyol, Major Lazer, Wiz Khalifa, PJ Harvey, Alt-J, Metronomy, White Lies and Bubituzak. More than 500,000 people from over 100 different countries attend the festival each year, and you can watch it live on the festival's official YouTube site.

SZIGETFESTIVAL.COM



Röportaj / Interview YAVUZ AYDIN
Fotoğraf / Photo MURAT UNCUOĞLU ARŞİVİ / ARCHIVE

MURAT UNCUOĞLU “MÜZİK BENİM İÇİN HAYATIN TA KENDİSİ”

“FOR ME, MUSIC IS LIFE ITSELF”

25 yıllık müzik kariyerinde; Solomun, Sasha, Simian Mobile Disco, Jan Blomqvist gibi dünyaca ünlü pek çok elektronik müzik grubunu Türkiye'ye getiren, Tarkan, Sertab Erener, Kenan Doğulu gibi Türk Pop Müziği'nin güçlü isimlerine yaptığı remix'lerle elektronik müziğin Türkiye'de yayılmasında önemli bir rol üstlenen DJ ve işletmeci **Murat Uncuoğlu** ile müzik ve seyahat üzerine konuştuk.

During his 25-year music career, he's brought numerous world-famous electronic musicians like Solomun, Sasha, Simian Mobile Disco and Jan Blomqvist to Turkey, and he's played a big role in the spread of electronic music in the country with his remixes of Turkish Pop Music stars like Tarkan, Sertab Erener and Kenan Doğulu. We spoke with DJ and club manager ***Murat Uncuoğlu*** *about music and travel.*

Müzik sizin için ne ifade ediyor?
Müzik benim için pozitif bir titreşimler bütünü. Her yerde; doğanın kendisinde olan sonsuz bir duygu aktarımı ve paylaşımı. Yaklaşık 25 yıldır DJ'lik yapıyorum ve bugüne dek yaptığım işten hiç sıkılmadım, işimi gerçekten severek yapıyorum. Aynı zamanda stüdyo, ses sistemleri ve işletmecilikle uğraşıyorum; yani müzik benim için hayatın ta kendisi.

What does music have to say to you?
For me, music is the sum of positive vibrations. Everywhere nature's own infinite transference and sharing of emotion. I've been DJing for around 25 years, and up until now I've never been bored by my job, I truly love what I'm doing. At the same time, I'm involved with a studio, sound systems and management; in other words, for me, music is life itself.

İlk aklınıza gelen konser performansınız hangisi?
Bence Türkiye'deki ilk gerçek elektronik müzik festivali olan J&B Dance & Techno Festival98. Hiç kimse bu kadar büyük bir kalabalık beklemiyordu. Beş bini aşkın katılımcı vardı. Herkes müzik için Türkiye'nin dört bir köşesinden İstanbul Parkorman'a gelmişti. Çok önemli bir performanstı benim için. Türkiye'deki elektronik müzik için güzel başlangıçlardan biri oldu.

Türkiye'de elektronik müziğin bulunduğu yeri sorsak?
Bir dönem düşüş yaşadı ama şu an yükseliyor çünkü genç bir nüfus var ve gerçekten de bu müziği severek dinliyorlar.

İstanbul Kilyos'taki Kafes'i işletiyorsunuz. Mekânınızın Ağustos programında hangi isimler var?
Bu sene iyi bir ekip olduk. Dans müziğinde yeni seslere yer veren bir çizgimiz var ama klasiklere de her zaman yer veriyoruz. Ağustos'ta da Adriatique ve Mind Against gibi gruplar ile Stephan Bodzin'i ağırlıyoruz.

Müzik tutkunu ve ileride DJ'lik yapma düşüncesi olan gençlere neler önerirsiniz?
Ciddi vakit ayırsınlar çünkü bu alan giderek genişliyor ve alanda fark yaratmaları gerekiyor. Bunun için de müzik üretmeleri gerek. Yoksa küçük bir çerçeve içinde dönüp dururlar.

Dünyadan Ağustos ayı için önerebileceğiniz müzik festivalleri var mı?
Ağustos ayında benim de gitmek istediğim iki güzel festival var: 2-6 Ağustos'ta, Amsterdam'daki Dekmantel Festival ve 11-13 Ağustos'ta Helsinki'deki Flow Festival.

En sevdiğiniz ülke ya da şehir neresi?
Her zaman İstanbul. Taşı toprağı hâlâ altın benim için.

Seyahat sırasında yanınızdan ayırmadığınız şeyler neler?
Dizüstü bilgisayarım ve kulaklıklarım.

Elektronik müzikten hoşlanan Pegasus misafirlerine seyahatleri için mini bir playlist önerebilir misiniz?
Absent Without Thoughts (Original Mix) / Lee Burridge&Lost Desert feat. Junior
The Rapture / &Me
Relentless (Andre Lodemann Instrumental Mix) / Adana Twins feat. Jeppe Kjellberg
Solar Storm (Mano Le Tough Remix) / Phil Kieran
Malfatano (Original Mix) / Bellville

MURATUNCUOGLU.COM

What's the first concert performance that you can remember?
I consider the J&B Dance & Techno Festival-98 to be the first true electronic music festival in Turkey. No one expected there to be such a huge crowd. There were more than 5,000 people there. Everyone came from all over Turkey to Istanbul Parkorman for music. It was a very important performance for me. It was one of the good beginnings of electronic music in Turkey.

Could we ask you what you think of the place of electronic music in Turkey?
At one time it was falling, but right now it's on the rise because there's a young population that really loves to listen to this music.

You run a place in Kilyos, Istanbul, Kafes. Who have you got lined up there for August?
We've got a good team this year. We've got a line-up that makes room for new names in dance music, but we've always got a place for the classics. In August we'll be hosting groups like Adriatique and Mind Against as well as Stephan Bodzin.

What do you recommend to young people who are passionate about music and are thinking of DJing?
They should devote some serious time to it, because this area is continually widening and needs people who can make a difference. This requires producing music. Otherwise, they'll just get stuck inside a small pen.

Could you recommend any international music festivals taking place in August?
There are two good festivals I want to go to in August: the Dekmantel Festival in Amsterdam between August 2–6, and the Flow Festival in Helsinki on August 11–13.

What is your favourite country or city?
Istanbul, always. For me, its streets are still paved with gold.

What do you need to have by your side constantly while you're travelling?
My laptop and earphones.

Could you suggest a mini-playlist for Pegasus passengers who enjoy electronic music?
Absent Without Thoughts (Original Mix) / Lee Burridge&Lost Desert feat. Junior
The Rapture / &Me
Relentless (Andre Lodemann Instrumental Mix) /Adana Twins feat. Jeppe Kjellberg
Solar Storm (Mano Le Tough Remix) / Phil Kieran
Malfatano (Original Mix) / Bellville

MURATUNCUOGLU.COM



PİNHANİ 26 Ağustos'ta, İstanbul IF Performance Beşiktaş'ta sahne alan alternatif rock grubu Pinhani, sevilen parçalarını müzikseverlerle buluşturuyor.

PINHANI Music-lovers can catch the alternative rock group Pinhani performing their hits on stage at İstanbul IF Performance Beşiktaş on August 26.

ifperformance.com

GREENIFY FEST Kaybedenler Kulübü'nün soundtrack'iyle geniş bir kitleye ulaşan Can Gox'un yanı sıra, Iyeoka, Adamlar, Evrencan Gündüz ve DJ setinde Siyabend Süvari; Greenify Fest kapsamında, 11 Ağustos'ta İstanbul KüçükÇiftlik Bahçe'de sahne alıyor.

GREENIFY FEST Can Gox reached a wide audience through the soundtrack to the film Losers' Club. He'll be performing in Istanbul on August 11 at the Greenify Fest in KüçükÇiftlik Bahçe, together with Iyeoka, Adamlar, Evrencan Gündüz and DJ Siyabend Süvari.



epifoni.org

DİNLEMEDEN OLMAZ

MUST LISTEN



STEPHAN BODZIN Elektronik müziğin dikkat çeken isimlerinden Alman prodüktör ve DJ Stephan Bodzin, canlı performansıyla 11 Ağustos'ta İstanbul Kilyos Kafes Beach Club'da tekno müzik sevenlerle buluşuyor.

STEPHAN BODZIN One of the notable names in electronic music, German producer/DJ Stephan Bodzin will be performing live at the Kilyos Kafes Beach Club in Istanbul on August 11 for techno music fans.

facebook.com/kafesistanbul



CANDAN ERÇETİN BKM Açıkhava'daki 2017 Yaz etkinlikleri, Candan Erçetin'in 19 Ağustos tarihinde vereceği konserle son buluyor. Sanatçı, dillere dolanan şarkılarını müzikseverler için seslendiriyor.

CANDAN ERÇETİN The 2017 Summer Outdoor events at BKM conclude on August 19 with a concert from Candan Erçetin, who will be performing her legendary hits for music lovers.

bkmonline.net



BİR CUMHURİYET ASKERİNİN ANILARI Osmanlı İmparatorluğu'nun son yıllarında İstanbul'da başlayan hayatını bir "Cumhuriyet Askeri" olarak sürdüren ve 1988 yılında aramızdan ayrılan Salahattin Tanç'ın anılarını, oğlu Tuluy Tanç bir araya getirdi. Doğan Kitap etiketli kitap, Türkiye'nin yakın tarihine ışık tutuyor.

MEMOIRS OF A REPUBLICAN SOLDIER Salahattin Tanç came into this world in Istanbul in the last years of the Ottoman Empire. He spent his life as a "Soldier of the Republic" until he passed away in 1988. His son, Tuluy Tanç, has brought together his father's memoirs in this book, published by Doğan Kitap, that sheds light on recent Turkish history.



RESİMLİ AŞK ANSİKLOPEDİSİ Özlem Karakurt imzalı kitap, ilişki durumlarından ayrılıklara, hormonlardan sendromlara aşka dair pek çok durumu ve duyguyu eğlenceli bir dille okura sunuyor. Kitap, Doğan Novus tarafından yayımlandı.

AN ILLUSTRATED ENCYCLOPEDIA OF LOVE This book by Özlem Karakurt offers readers an entertaining look at a wide range of states and emotions related to love – from relationships to break-ups, hormones to syndromes. The book is published by Doğan Novus.



SEVGİNİN BAĞLADIKLARI İki kız kardeş arasındaki güçlü bağdan yola çıkarak, aşk, özlem ve sevginin nasıl bir tutkuya dönüştüğünü dile getiren etkileyici bir hikâye. "Polisiye edebiyatının kraliçesi Agatha Christie'nin Mary Westmacott mahlasıyla yazdığı bir aşk romanı daha Altın Kitaplar baskısıyla raflarda.

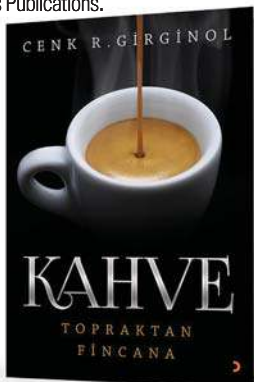
THE BURDEN This is a gripping story that takes the strong bonds between two sisters as its starting point to explain how love and longing can turn into obsession/passion. This is another love story from Mary Westmacott, the pseudonym of Agatha Christie, the queen of detective stories, put out by Altın Books.

OKUMADAN OLMAZ

MUST READ

KAHVE: TOPRAKTAN FİNCANA Kahve sektöründe adından söz ettiren kahve eğitmeni ve tadım uzmanı Cenk R. Girginol'un; kahvenin yetiştirilmesinden başlayarak toplanması, fermantasyon süreçleri, nasıl öğütüleceği ve demleme yöntemleriyle ilgili tüm detayları anlattığı kitabı Cinius Yayınları tarafından yayımlandı.

COFFEE: FROM GROUND TO CUP A coffee educator and taste expert who made a name for himself in the coffee sector, Cenk R. Girginol shares all the details, from how coffee is cultivated and harvested to the fermentation process, grinding and brewing in his book. Published by Cinius Publications.



ÜÇ GÖLGE Anne babaların çocuklarını kaybetme korkusu gibi sarsıcı bir duyguyu incelikle işleyen ödüllü Fransız yazar Cyril Pedrosa'nın yaşadığı bir olaydan esinlenerek kaleme aldığı kitap, okurların beğenisine Baobab Yayınları tarafından sunuldu.

THREE SHADOWS Award-winning French author Cyril Pedrosa's real-life experience formed the inspiration for this book, which examines the traumatic emotion of parents faced with the possibility of losing a child. Published by Baobab Publications.



TENEDOS BOZCAADA Bülent Akgezer'den Bozcaada'ya yolu düşenler, adayı özleyenler ve tarihini merak edenlere rehber niteliğinde bir kitap Tenedos Bozcaada. Okurlarını, adanın bilinmezlerine doğru bir yolculuğa çıkaran bu yol haritası, Yitik Ülke Yayınları etiketiyle raflarda.

TENEDOS BOZCAADA Bülent Akgezer's Tenedos Bozcaada was intended as a guidebook for those who visit the island, those who are homesick for the island, and anyone with an interest in its history. Published by Yitik Ülke, the book offers readers a road map that will take them straight to the island's unknown secrets.



GÖRMEDEN OLMAZ

MUST SEE



biletix.com

MÜNAŞAKA Yılmaz Erdoğan'ın günlük yaşama dair sıra dışı cümleler kurduğu "Münaşaka" isimli tek kişilik oyunu, Bodrum Antik Tiyatro'da 26 Ağustos tarihinde izlenebilir.

MÜNAŞAKA "Münaşaka" is the name given to this one-man play from Yılmaz Erdoğan that takes an extraordinary look at ordinary daily life. You can catch it on August 26 at the Ancient Theatre in Bodrum.

ATA DEMİRER Ata Demirer, mizahını ve müziğini harmanladığı "Ata Demirer Gazinosu" gösterisi ile 18 Ağustos'ta İstanbul Harbiye Açıkhava Tiyatrosu'nda izleyiciyle buluşuyor.

ATA DEMİRER Ata Demirer offers up a blend of jokes and music to the audience of the "Ata Demirer Night Club" show at the Harbiye Outdoor Theatre in Istanbul on August 18.



biletix.com



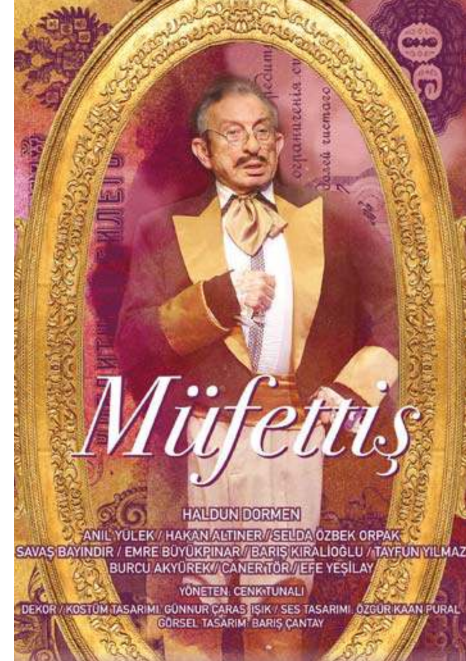
aspendosfestival.gov.tr

AIDA Giuseppe Verdi'nin "Aida" adlı opera eseri, 24'üncü Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali kapsamında, Antalya Devlet Opera ve Balesi tarafından, 23 Ağustos'ta Aspendos Antik Tiyatro'da sahneleniyor.

AIDA The Antalya State Opera and Ballet will be performing Giuseppe Verdi's opera "Aida" at the Ancient Theatre of Aspendos on August 23 as part of the 24th International Aspendos Opera and Ballet Festival.

MÜFETTİŞ Nikolay Gogol'ün aynı adlı eserinden sahneye uyarlanan "Müfettiş" oyununda, başrolü Haldun Dormen, yönetmenliği ise Cenk Tunalı üstleniyor. Oyun, 15 Ağustos'ta İstanbul Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde izlenebilir.

THE INSPECTOR GENERAL Directed by Cenk Tunalı, this stage performance of Nikolaj Gogol's play "Revizor" of the same name features Haldun Dormen in the lead role. You can see this performance on August 15 at the Istanbul Trump Culture and Performance Centre.



biletix.com



ŞANSLI LOGAN İki kardeş Jimmy ve Clyde Logan'ın, aileleri üzerindeki laneti kaldırmak için katılacağı iki büyük yarış ve soygun planlarını konu alan filmin yönetmen koltuğunda Steven Soderbergh oturuyor. Channing Tatum, Seth MacFarlane ve Katie Holmes gibi ünlü yıldızların yer aldığı film, 25 Ağustos'ta vizyona giriyor.

LOGAN LUCKY Steven Soderbergh directs this tale of the brothers Jimmy and Clyde Logan, who plan on lifting the curse hanging over their family by participating in two major races and engineering a robbery. The film features well-known celebrities like Channing Tatum, Seth MacFarlane and Katie Holmes. In theatres as of August 25.

MEZARCI Yeni bir hayat kurmak amacıyla Almanya'ya gidip mezarcı olan ve babasının vefatından sonra memleketine dönen Ejder'in hikâyesini anlatan filmin yönetmenliğini Talip Karamahmutoğlu üstleniyor. Emre Altuğ, Hikmet Karagöz ve Mustafa Uzunyılmaz'ın rol aldığı film, 11 Ağustos'ta vizyona giriyor.

THE GRAVEDIGGER In this film directed by Talip Karamahmutoğlu, Ejder, who has become a gravedigger after moving to Germany to begin a new life, returns to Turkey after the death of his father. Emre Altuğ, Hikmet Karagöz and Musafa Uzunyılmaz star in the film, which hits screens on August 11.



İZLEMEDEN OLMAZ

MUST WATCH



OVERDRIVE İki hırsız kardeşin "yeni fırsatlar" için, Fransa'nın güneyine doğru çalıntı bir arabayla yaptıkları yolculuğun ardından bir suç şebekesinin patronuyla tanışmalarını ve gelişen olayları anlatan filmin yönetmenliğini Antonio Negret üstleniyor. Scott Eastwood, Freddie Thorp ve Ana de Armas'ın başrollerinde yer aldığı film, 11 Ağustos'ta seyirciyle buluşuyor.

OVERDRIVE This film tells the story of what happens when two thieving brothers in search of "new opportunities" head to the south of France in a stolen car and meet the head of a crime syndicate. Directed by Antonio Negret, the film stars Scott Eastwood, Freddie Thorp and Ana de Armas. In cinemas as of August 11.

TERMİNATÖR 2: MAHŞER GÜNÜ "Alien", "Titanic" ve "Avatar" gibi kült filmlerin yönetmeni James Cameron'ın yönetmenliğini üstlendiği, başrollerinde Arnold Schwarzenegger ve Linda Hamilton'ın yer aldığı film, ilk kez 1 Temmuz 1991'de gösterime girmişti. Aynı film, bu kez üç boyutlu olarak 25 Ağustos'ta vizyonda.

TERMINATOR 2: JUDGEMENT DAY From the director of such cult films as "Alien", "Titanic" and "Avatar", this film by James Cameron first hit screens on July 1, 1991. Arnold Schwarzenegger and Linda Hamilton star in the film, which will be back in cinemas on August 25 – this time, in 3-D.



ŞEBNEM HASSANISOUGHI

“ROLLERİN ZORLUKLARI BENİ BESLİYOR”

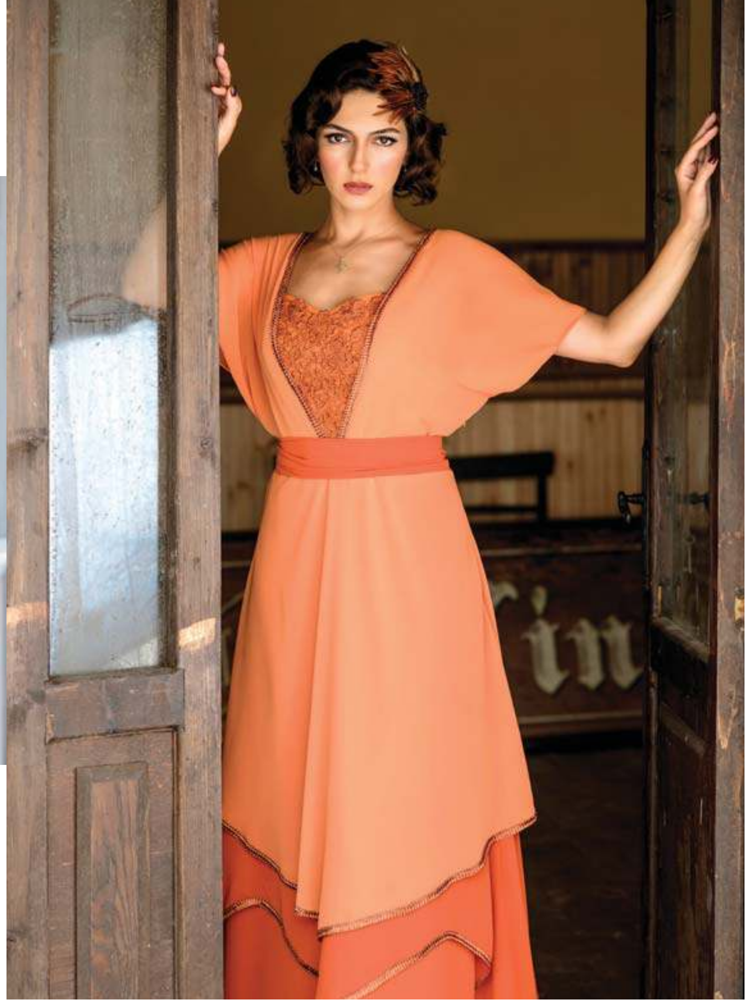
“I THRIVE ON DIFFICULT ROLES”

“Vatanım Sensin” dizisinin “Eftalya”sı **Şebnem Hassanisoughi** ile oyunculuk ve seyahat tercihleri üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Şebnem Hassanisoughi plays “Efthalia” on the TV series “Vatanım Sensin.” We had an enjoyable chat with her about acting and her travel preferences.

Röportaj / Interview KÜBRA ÇOL LAMBAOĞLU
Fotoğraf / Photo ŞEBNEM HASSANISOUGHI ARŞİVİ / ARCHIVE





Öncelikle, "Bu ülkede meşhur olmak için kolay bir soyadın olması gerekiyor" tabusunu yıktınız diyebilir miyiz?
Tanınmak; işini nasıl yaptığınla, nasıl projelerde yer almayı seçtiğinle çok alâkalı. Hangi işi yaparsan yap, işini iyi yapmak için isminin, cisminin hiçbir önemi yok.
Nasıl bir aile ortamında ve nerede geçti çocukluğunuz?
İş nedeniyle çeşitli şehirlerin küçük ilçelerinde yaşadık. Çocukluğum, hakikaten çocuk gibi bahçelerde, sokaklarda, kalabalık arkadaş gruplarıyla oyunlar oynayarak geçti.
Yönetmen Zeki Demirkubuz'un "Bulantı" filminde rol aldınız. Kendisiyle nasıl bir çekim deneyimi yaşadınız?
Zeki Demirkubuz, Türk sinemasının en önemli yönetmenlerinden biri. Onunla çalışmış olmak, benim için çok kıymetli. Hangi yönetmenle çalışırsanız çalışın, onun yaklaşımını, yolunu yordamını, ilişkilerini süreç içinde öğreniyorsunuz. Çoğunlukla onun hikâyesine, yoluna dâhil oluyorsunuz. Bu zenginlik, çalışma yönteminin sürekli değişmek zorunda olması, oyuncu olmanın dinamiklerinden biri.

First of all, do you think you've broken the taboo that requires you to have a simple name to become famous in Turkey?
Recognition has a lot to do with how you do your job, what kind of projects you choose to take part in. Stuff like names have nothing to do with how well you do your job, whatever that is.
What is your family background like? Where did you spend your childhood?
Work meant that we lived in small towns in a lot of different places in Turkey. I spent my childhood like a real kid, playing games with a big group of friends out in nature and on the streets.
You had a part in the Zeki Demirkubuz film "Bulantı (Nausea)". What was it like being part of that production?
Zeki Demirkubuz is one of the most important directors in Turkish cinema. Getting to work with him was a very valuable experience for me. Whichever directors you work with, you'll learn something during the process from their approach, their strategy towards work. Most of the time you'll become part of their story, their journey. This richness, being forced to constantly change your working methods, is part of the dynamics of being an actor.



İran Azerisi bir babanın kızı olan Şebnem Hassanisoughi'nin soyadı, Farsça "güzelin yolu" anlamına geliyor.

The daughter of an Azeri Iranian, Şebnem Hassanisoguhi's last name in Farsi means "the path of beauty".





Sizi zorlayan, unutamadığınız bir sahneniz oldu mu?
Beni zorlayan sahneleri düşününce, aklıma sadece çalışma şartlarının zorluğu geliyor. Soğuk, sıcak, beklemek, aç kalmak, geç saatlere dek çalışmak... Ancak bir rolün getirdiği zorluk, bu işin doğal bir parçası; ayrıca beni besleyen, heyecanlandıran, sevdiğim bir durum.

Bugüne kadar canlandırdığınız karakterlerin içinde en sevdiğiniz ya da kendinize yakın bulduğunuz karakter hangisi oldu?
Bu soru karşısında, çocukken "Anneni mi daha çok seversin, babanı mı?" sorusu karşısında yaşadığım çaresizliği yaşıyorum şu anda.

Oyunculuktaki hedefleriniz neler?
Dünyada işlerini takip ettiğim, çok sevdiğim yönetmenler var. Onların işlerinde, çalışma süreçlerini paylaşmak için bile olsa yer almak isterim. Umarım yıllarım; iyi yazılmış senaryolarda, üzerine çalışılası rollerde ve ekip çalışmasının kıymetini bilen, oyunculuğa emek vermiş yönetmenlerin iyi tasarlanmış projelerinde oynayarak geçer.

Was there any scene that was hard for you, that you won't be able to forget?
When I think about scenes that were difficult for me, the only thing that comes to mind are difficult working conditions. Working in the cold, the heat, waiting, starving, late hours... But difficulties related to a character are just a natural part of the job, and they're what I thrive on, what excites me, and what I love.

Of the roles you've had to date, which character is your favourite, or the one you feel closest to?
That question makes me feel just as helpless as I felt when I was a child and I was asked, "Who do you love more, your mother or your father?"

What are your goals as an actor?
There are various directors in the world who I love and whose work I follow. I'd like to have a part in one of their films, just to share the experience of working with them, if nothing else. I hope to spend my life acting in well-designed projects with well-written scripts, good roles and directors who know the value of teamwork and who are dedicated to acting.





"Görmek istediğim yerlerin başında İskandinav ülkeleri geliyor."

"The Scandinavian countries are at the top of my list of places to visit."

Oyuncu olmasanız hangi mesleği seçerdiniz?
Sanırım ressam olurdum ama müzisyen de olmak isteyebilirdim.
Seyahatte yanınızda olmazsa olmazlarınız neler?
Defter, kitap, güneş kremi, spor ayakkabı.
Sizi en etkileyen şehir, ülke veya yer neresi oldu?
Chiang Mai (Tayland); ışığı, rengi, insanları, yapıları ve zamanıyla çok etkileyici. Yaşadıklarınız, paylaştıklarınız, anılarınız bir şehri özel kıldığından, her daim Selânik. Ne kadar popüler olursa olsun Berlin. Bildiğim her kodun dışında oluşuyla, epik tapınaklarıyla, yenilerde askeri yönetimden çıkıp dünyaya açılışının tazeliğiyle, çocuklarıyla, tozuyla Myanmar. İnsanları, yağmuru, sisi, taciz edilmemiş doğası ve tadı damağımda kalan tereyağı ile Maçahel.
Görmek istediğiniz yerlerin başında nereler geliyor?
Aurora Borealis (Kuzey Işıkları) altında gezme hayalim nedeniyle, hâlâ göremediğim İskandinav ülkelerinin mümkünse küçük kasabaları, hatta kasaba bile olmayan büyük boşlukları ve Nemrut.

What would you have done if you hadn't gone into acting?
I think I would have been a painter, or maybe a musician.
What do you absolutely need to have with you when you travel?
A notebook, book, sunscreen and trainers.
What city, country or place has impressed you the most?
Chiang Mai (Thailand). The light, colour, people, buildings and time there are very impressive. Thessaloniki will always be special, because what makes a city special are your experiences, memories, and things you share. Berlin, regardless of how popular it is. Myanmar, which is unlike anything I know, with its epic temples, children, dust, and a freshness from having left its military rule behind and opened to the world. Maçahel, for its people, rain, fog, untouched nature, and the unforgettable taste of its butter (laughs).
What's at the top of your list of places to visit?
I dream of wandering under the Aurora Borealis (Northern Lights), so Scandinavia, where I've never been. Preferably a small town, but a large open space would do. And Nemrut.

Yazı / By
SEDA MEŞELI ALLARD
Fotoğraflar / Photography
XAVIER ALLARD

ÇIT ÇIKARMAYAN BİSİKLET

THE SILENT BICYCLE

Ersin Soylu'nun ürettiği bambu bisikletlerde, gürültü ve sarsıntı sıfıra yakın.

Ersin Soylu produces bamboo bicycles with almost zero noise and vibration.







Basit bir yaşamı felsefe hâline getirmiş bir bisiklet âşığı, senelerce gemilerde elektrik zabitliği yapan bir denizci, aklına sürekli yeni fikirler gelen bir "mekanik adamı" Endonezya'da yaşamaya karar verirse ne olur?
Ersin Soylu'nun bambuyla ilişkisi 1992 yılında başlamış. Endonezya'da yaşadığı köyün en önemli uğraşı, atalarından aktarılan bilgiyle bambudan türlü mobilyalar, aynalar, koltuklar, komodinler yapmak olunca, Soylu, bambuyla çalışmanın tüm inceliklerini derin bir şekilde zihnine kazımış. Tüm bu birikimin yıllar sonra hayatına bambaşka şekilde dâhil olacağını elbette o zamanlar bilmesi mümkün değilmiş.

Endonezya'dan Dalyan'a
Soylu, seneler önce Endonezyalı ustalardan öğrendiği kadim bilgileri, şimdilerde Dalyan'daki atölyesinde kendi tecrübesiyle harmanlayıp *Nordiccas Eko-Teknolojileri* adı altında kişiye özel bambu bisikletler üretiyor.

What happens when a man in love with bicycles who has made simplicity a philosophy of life, a sailor who spent years at sea as a maritime engineer, a "mechanical man" who is always coming up with new ideas, decides to go live in Indonesia?
Ersin Soylu's relationship with bamboo began in 1992. In the village where he was living in Indonesia, the most important activity was making bamboo furniture of all kinds, from mirrors to armchairs and dressers, using knowledge passed down over the generations. All of the fine details of working with bamboo became deeply engrained in Soylu's mind. At the time, he certainly had no way of knowing that all the knowledge he was accumulating would years later be incorporated into his life in a completely different way.













Bu bisikletlerde vibrasyon, yok denecek kadar az. Bu da herhangi bir bisiklete bindiğinizde hissettiğiniz o "tüy kadar hafif" duygusunun iki kat fazlasını yaşamanız anlamına geliyor. Bir başka deyişle, bambu bisikletlerde tam bir sessizlik söz konusu.
Soylu'ya göre, "Bambu, doğada az bulunan bir mucize. Düşünebiliyor musunuz, elinizde bir malzeme var, onunla hem sirkeye yatırıp turşu yapabiliyor, hem de bisikletinizin kadrosunu üretebiliyorsunuz..." diyor ve ekliyor: "Dokusu, enerjisi çok hoş; esnek ve tabii ki canlı bir malzeme."
Dünyadaki 1200 bambu türü içinde, bisiklet için en uygun bambu türünün tonkin, siyah bambu ve natürel cinsleri olduğunu söylüyor Soylu. "Çünkü bisiklet kadrosu için içi kalın, dayanıklı, güçlü bambular gerekiyor" diyor. Bambularını Endonezya, Hollanda ve Malezya'dan getirtiyor. Dalyan'da yetiştirilen, boğumlu, yeşil bir bambu türüyle de çocuk bisikleti yaptığı olmuş: "Bizim coğrafyamızda doğal olarak yetişen kargılar ve sazlar var, her ne kadar bambuyla akraba olsalar da, yeterince sağlam değiller."

From Indonesia to Dalyan
Nowadays, Soylu has taken the ancient knowledge he learned from Indonesian masters years ago and combined it with his own experience to produce bamboo bicycles tailor-made for individual customers at his Dalyan studio under the brand name *Nordiccas Eko Technologies.* The vibration level of these bicycles is so low as to be almost nonexistent. What that means is that the "light-as-a-feather feeling" you get when riding any bicycle is doubled; in other words, the experience of riding a bamboo bicycle is one of total silence.
According to Soylu: "Bamboo is a miracle rarely found in nature. Think about it; you've got this material in your hands that you can soak in vinegar to make pickles and that you can also use to produce a bicycle frame... It has a great texture, an energy... it's a flexible, and, naturally, a living material."
Of the 1,200 different varieties of bamboo in the world, Soylu says that the ones most suitable for bicycle production are natural, Tonkin and black bamboo, "because the bicycle components require bamboo that is thick, durable and strong." The bamboo is imported from Indonesia, Holland and Malaysia. He has also used the articulated, green variety of bamboo grown in Dalyan to make a child's bicycle. "Despite the close relationship between bamboo and the rushes and reeds that grow naturally in this region, they're just not strong enough."









"Hayalimdeki Bisiklet"

Bir bisikleti ortaya çıkarmak en az 10, en fazla 15 gün sürüyor. Soylu, işe başlamadan önce, bisiklet sahibi olacak kişiyle oturup onun hayalindeki bisikleti konuşuyor, sonrasında o hayali hayata geçiriyor. Ona en çok sorulan sorulardan biri: "Bambu bisiklet kırılır mı?" Soylu, bu soruya yanıt olarak iki tuğlanın üzerine incecik bir bambu koyuyor ve kişinin üzerinde zıplamasını istiyor. Sonuç her zaman aynı: bambu sapasağlam dururken zıplayan kişi yere düşüyor! Ve bambu kendini hemencecik aklıyor.

Türkiye'de profesyonel anlamda bambu bisiklet üreten tek kişi olan Soylu'nun hayali, bu bisikleti üretebilen insan sayısını çoğaltmak. "Bu yüzden de atölyeler düzenlemek ve dünyanın bir başka ucundan taa Dalyan'a taşıdığım bambuya dair bu geleneksel, kadim yöntemleri insanlarla paylaşmak istiyorum. Çünkü bu bisikletler ne kadar çok üretilirse, biz de onları o kadar çok sağda solda görürüz. Her sokağa çıktığınızda yanınızdan bir bambu bisikletin geçtiğini farz edin. Sizce de çok hoş olmaz mıydı?"

BAMBUBISIKLET.COM

"Bicycle of My Dreams"

It takes 10–15 days to produce one bicycle. Before he starts work, Soylu sits down with future owners and talks with them about the bicycle of their dreams; afterwards, he brings those dreams to life. One of the questions he is asked most frequently is, "Will a bamboo bicycle break?" In response to this question, Soylu takes a thin piece of bamboo, balances it on top of two bricks, and then asks the questioner to jump on top of the bamboo. The results are always the same: the bamboo stays firmly in place, the questioner falls to the ground! And thus, the bamboo is vindicated.

Soylu is the only person in Turkey to produce bamboo bicycles professionally, but his dream is for the number of people producing these bicycles to increase. "This is the reason why I opened the studio and brought this bamboo tradition all the way from the other end of the planet to Dalyan. I want to share these ancient techniques with others, because the more these bicycles are produced, the more we'll see them around in the streets. Imagine seeing someone on a bamboo bicycle each time you went outside. Wouldn't that be nice?"

BAMBUBISIKLET.COM

DEMET CENGİZ

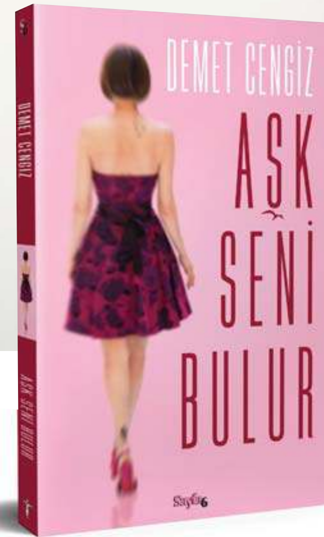
Gazeteci ve yazar **Demet Cengiz** ile hayata, aşka ve kitaplarına dair konuştuk.

We spoke with journalist and author ***Demet Cengiz*** *about life, love and books.*

Röportaj / Interview
SEMA USLU
Fotoğraf / Photo
DEMET CENGİZ ARŞİVİ / ARCHIVE

"YAŞAM DA AŞK DA BİR YOLCULUKTUR"

"LIFE AND LOVE ARE A JOURNEY"



Sizi ilk olarak Hürriyet gazetesinin ekonomi bölümünden tanıdık. Nasıl başladınız mesleğe?
1996'da, üniversite birinci sınıfı bitirdiğim yıl başladım mesleğe. Henüz çok küçüktüm. Eğitim hayatım boyunca da çalıştım hep.
Gazetecilik hayatınız boyunca yüzlerce röportaj yaptınız. Aralarında sizin için çok özel olan bir röportaj var mı?
Yabancı bir giyim firmasının Türk patronlarıyla röportaj yapmıştım. Büyük başarılarına rağmen, daha önce hiçbir mecraya röportaj vermemişler, basında tek kare fotoğrafları bile yer almamıştı. Tüm dünyadaki ilk söyleşilerini bana verdikleri gibi, bir de beraber fotoğraf çektirince kurumsal iletişim müdürleri neredeyse kalpten gidecekti!

We first got to know you through the economy section of the daily Hürriyet. How did you get started in the profession?
I started in this profession in 1996, the year I finished my first year in university. I was still very young. I've always worked while I was studying.
You've conducted hundreds of interviews during your career as a journalist. Is there any interview among them that is very special for you?
I did an interview with the Turkish heads of a foreign clothing company. In spite of their great success, they'd never given an interview before in any form; there wasn't even a single photograph of them in the press.



"Turuncu Yazılar" bir çeşit denemeler kitabıydı, "Patronca" ise ilk kitabımdaki patronların başarılarının sırlarını, kulağa küpe önerilerini aktaran bir çalışma oldu.

"Turuncu Yazılar" is a book of assorted essays, whereas "Patronca" consists of the things I learned from bosses about the secrets to their success while writing my first book.

Gelelim ilk kitabınıza: "Patron Çıplak" kitabının fikri nasıl oluştu?
İnsanlar, patronları biraz uzak bulur. Onların da insan olduğunu göstermek için yazdım. Patronların ortak ve farklı yanlarını ortaya koymak, girişimci olmak isteyenlere de ilham verdi.
Ardından üç kitap daha yazdınız. Sırasıyla "Turuncu Yazılar", "Patronca" ve son kitabınız "Aşk Seni Bulur". Peki bu kitaplar, hangi duygu ve düşüncelerin ürünüydü?
Yazmak benim tutkum. Kendimi en iyi ifade ediş biçimi aynı zamanda. Belki var oluş nedenim, bilemiyorum. "Turuncu Yazılar" bir çeşit denemeler kitabıydı. "Patronca", ilk kitabımdaki patronların başarılarının sırlarını, kulağa küpe önerilerini aktaran bir çalışma oldu. "Aşk Seni Bulur" ise hepsinden farklı. "Otobiyografik kesit" diyorum ben ona; ya da anlatı... Bir roman veya edebi bir eser değil. Konuşma diliyle yazılmış, 35 yaşından sonra bir kadının aşk, ayrılık ve yaşam üzerine iç hesaplaşmalarını anlatıyor.
Kitap satırlarına dökülecek kadar büyük bir aşkı mı anlatıyor?
Evet, çok büyük bir aşk gelip onu buluyor. Aşk böyle bir şey zaten. Aranınca bulunmuyor. O ne zaman isterse gelip o zaman sizi buluyor. Aşk sipariş almaz. Size istediğinizi vermez. O ne verecekse ona razı geleceksiniz. Aşkın pek çok yan etkisi de vardır. Herkesi şair yapabilir örneğin. Aşkın en kötüsü ise sizi filozof yapar!
Ayrılık da var ama...
Evet, o da aşkın kardeşi ve pek nadiren aşkın sizi yalnız ziyaret etmesine izin veriyor. Kitabın özü, zaten ayrılık sonrası bir kadının iyi hissetme çabaları. İşte bunun için pek çok spiritüel çalışma yapıyor. Yolculuk yapıyor. Seyahatlere çıkıyor. Hem içsel hem de dışsal yolculukları var. Yapmadığı ruhani yolculuk kalmıyor yani!
Aynı zamanda bir seyahat kitabı mı?
Hem evet hem hayır. Kitabı yazarken ziyaret ettiğim pek çok şehir ve ülke var. Hindistan, Peru, Meksika, İngiltere, İsviçre, Japonya, Mekke, Bodrum... Fakat bir seyahat kitabı gibi detaylı anlatılmıyor hiçbir yer. Daha ziyade bir ruhsal yolculuktan bahsediyorum.

The company's director of communications almost had a heart attack when they not only granted me the first interview in the world, they also had their photographs taken together to go with it.
Let's talk about your first book, "Patron Çıplak (The Boss is Naked-The book's name refers to the phrase 'the king is naked')". Where did the idea for the book come from?
People consider bosses to be somewhat distant. I wrote it to show that bosses are people, too. By presenting the things bosses share in common, along with their differences, the book was an inspiration for people interested in becoming entrepreneurs.
You've written three more books after that, starting with "Turuncu Yazılar (Orange Stories)", then "Patronca (Boss-speak)" and your latest book, "Aşk Seni Bulur (Love Finds You)". What are the emotions and thoughts behind them?
Writing is my passion. At the same time, it's also the way I'm able to best express myself, it might even be my raison d'être. "Turuncu Yazılar" is a book of assorted essays, whereas "Patronca" consists of the things I learned from bosses about the secrets to their success while writing my first book. "Aşk Seni Bulur" is something altogether different. I call it an "Autobiographic fragment". Or narrative... It's not a novel or a literary work. It's written in the language of speech, and it explains how a woman beyond the age of 35 comes to terms with love, separation and life.
I suppose it explains a love so great that the words just poured out onto the pages...
That's right, a great love finds her. That's really the kind of thing love is; you won't find it when you look for it, but when it





IKEA KURUMSAL

İş yerinizdeki çözüm ortağınız





www.IKEAKURUMSAL.com
444 4 532

IKEA®

Hayatı çok sorgulayan biri misiniz?
Aslında öyle olsun istemedim ama sanırım yaşamı hep sorguladım. Mânâ arayışım bitmedi ve şunu öğrendim: Cevaplar kolay, zor olan sorular. Yaşamda öyle bir yere gelebiliyorsun ki tüm sorular ve cevaplar önemini kaybediyor. Hâlâ arayışım sürüyor ama artık kendimi uyanmak üzere hissediyorum. Umarım uyanırım.
Hem ekonomi yazılarınız hem de kitaplarınızla büyük bir okuyucu kitlesine ulaştınız. Bunu neye bağlıyorsunuz?
Günlük yaşamda da ben eğip bükmeyi beceremem pek. Fazlasıyla direktim. Kitaplarım da hep "short-cut" (kestirme) yapıyor. Mevzu neyse hemen ona giriyor. Bu da insanları yormuyor zannediyorum. "Aşk Seni Bulur"un okur kitlesi ise bana her gün çeşitli kanallardan ulaşıp yazıyor, içini döküyor, ortak noktalarını anlatıyor, danışıyor. Sanırım samimi buldular çünkü hiç otosansür olmadan yazdım. Bu kadar farklı profilden insanın dönüşü ve ortak noktalar bulması beni şaşırttı. Aslında ortak paydalarımız sandığımızdan daha fazla. Aynı yaşam stiline, aynı sosyo-ekonomik gruba ait olmamız gerekmiyor; acılar, sevinçler, duygular ortak olabiliyor ki bunlar çok kıymetli bence.
Aklınızda başka projeler var mı?
Pek çok insan kitabın devamını soruyor. Bu kitabın bildiğimiz anlamda bir sonu yok ve sanırım kitap yayımlandıktan sonra da benim hem öykülerim hem yolculuklarım devam etti. Ayrıca etrafımda başka insanların da ilginç öyküleri yaşanıp duruyor. Belki tüm bunlar sonraki kitabı oluşturacak, bilmiyorum...

wants to, it comes and finds you. You can't place an order for love. It won't do what you want it to. You just have to take what it gives you. And love has quite a few side effects. For example, it makes everyone a poet. And the worst love will make you a philosopher!
But then there's leaving...
Yes, that's love's sibling, and it rarely gives permission for love to visit you alone. In fact, a woman's efforts to feel positive after a break-up form the essence of the book. And she does a lot of spiritual work on this. She goes on a journey. She travels. There are interior as well as exterior journeys. In fact, there's no spiritual journey she leaves untaken!
Is it a travel book at the same time?
Yes, and no. I visited a lot of cities and countries while writing the book. India, Peru, Mexico, England, Switzerland, Japan, Mecca, Bodrum... But it doesn't explain anyplace in detail, the way a travel book does. On the contrary, I'm talking about a spiritual journey.
Are you someone who questions life a lot?
Actually, I didn't want it to be like that, but I think I've always questioned life. My search for meaning still hasn't ended, and I've learned that answers are easy, it's the questions that are hard. You come to a point in life where all the questions and answers lose their meaning. I'm still continuing my quest, but I feel like I'm about to wake up. I hope I wake up.
You've reached a lot of readers with your articles on economics as well as your books. What do you attribute this to?
In my daily life, I'm not very good at being roundabout. I'm too direct. My books also always take the short cut. Whatever the subject, they dive right in. And I suppose that doesn't tire people out. Readers of "Love Finds You" are able to reach me through various channels and they write every day, pouring their hearts out, talking about our common points, consulting. I think they found the book genuine because I wrote it without any self-censorship. I'm surprised at how such a disparate group of people has gotten in touch and found points in common. In fact, I think we all share a lot of common ground. We don't need to share the same lifestyle or come from the same socio-economic group. I think we can share our feelings of pain and joy, which are things of great value.
Have you got any other projects in mind?
Quite a few people are asking about the sequel to the book. This book doesn't have an end in the way we think of an end, and my stories and my travels continued after the book was published. Moreover, there are other people around me who are living interesting stories. Who knows, maybe these stories will all come together in my next book...

Aslında ortak paydalarımız sandığımızdan daha fazla. Aynı yaşam stiline, aynı sosyo-ekonomik gruba ait olmamız gerekmiyor; acılar, sevinçler, duygular ortak olabiliyor ki bunlar çok kıymetli bence.

In fact, I think we all share a lot of common ground. We don't need to share the same lifestyle or come from the same socio-economic group. I think we can share our feelings of pain and joy, which are things of great value.

ÇEŞME' YE GİDEN YOL

AGORA 'dan geçer...



MAĞAZALAR / STORES

ABİDİN KUYUMCULUK • ACCESSORIZE • **ADİDAS** • ADİDAS KIDS • **AFRODİT PARFÜMERİ** • AGORA EĞLENCE MERKEZİ • **AGORA OTO YIKAMA** • AGORA SİNEMALARI • **ALTIN DÖNER** • ALTINBAŞ • **ARBY'S** • ARÇELİK • **ARİFOĞLU** • ARMAĞAN OYUNCAK • **ATASUN OPTİK** • ATASAY • **B&G STORE** • BATİK • **BAY DÖNER** • BENETTON • **BERK OPTİK** • BERNARDO • **BEYMEN CLUB** • BIG CHEFS • **BISSE** • BURGER KING • **CAFFE NERO** • CALZEDONIA • **CAMPER** • CARIBOU COFFEE • **CEPAX** • CHAKRA • **CİCİ BEBE** • COLIN'S • **COLLEZIONE** • COQUET • **ÇOOK ŞEKER** • D&R • **DAGİ** • DAMAT-TWEEN • **DEFACTO** • DERİDEN • **DERİMOD** • DESA • **DÖNERCİ ORHAN** • DRY CLEAN LIFE • **EKMEKİÇİ** • FAİK SÖNMEZ • **FENERIUM** • FLO • **FRIENDS & BURGERS** • FOREVER NEW • **G LINGERIE** • GANT • **GAP** • GEBE • **GRATIS** • GREYDER • **GÜLAYLAR** • GÜMÜŞÇÜ • **GÜNKUT SAAT** • HOTİÇ • **İGS** • İNCİ • İPEKYOL • **JACK&JONES** • JEANS LAB • **JOKER BABY** • JOKER TOYS • **JUMBO** • KAHVE DÜNYASI • **KARACA** • KEMAL TANCA • **KIRKPINAR LOKANTASI** • KISMET LOKANTASI • **KITCHENETTE** • KİĞILI • **KFC** • KOTON • **KÖFTECİ RAMİZ** • L'OCCITANE • **LACOSTE** • LC WAIKIKI • **LEVI'S** • LG • **LITTLE BIG** • LUFIAN • **LUMBERJACK** • MAC COSMETICS • **MACARONI** • MACRO CENTER • **MADAME COCO** • MANGO • **MARKS & SPENCER** • MATRAŞ • **MAVİ JEANS** • MC DONALD'S • **MENDOS** • MERT OPTİK • **MODİSTA TERZİ** • MUDO CITY • **NAUTICA** • NEW BALANCE • **NIKE** • NINE WEST • **OKSİJEN ECZANESİ** • OPMAR OPTİK • **ORA LAHMACUN** • OS-ÇA KUAFÖR • **ÖZSÜT** • PANÇO • **PAŞABAHÇE** • PELLE • **PENTİ** • PEXIMET • **PİZZA PİZZA** • POLO GARAGE • **POPEYES** • PUPA • **RAMSEY** • REMZİ KİTABEVİ • **REYHAN PASTANESİ** • ROMAN • **RUBA** • SAAT&SAAT • **SAMSONITE** • SAMSUNG • **SAMSUNG MOBILE** • SARAR • **SCHLOTZKY'S** • SEPHORA • **SEVİL PARFÜMERİ** • SIEMENS • **SNEAKS CLOUD** • SO CHIC • **SPORT IN STREET** • STARBUCKS • **STEFANEL** • STEP HALI • **SUBWAY** • SWAROVSKI • **ŞEMS GÜNKUT SAAT** • TANCA PLUS&KIDS • **TAVUK DÜNYASI** • TAVUKÇU • **TCHIBO** • TEKNOSA • **THE BODY SHOP** • TIFFANY&TOMATO • **TIMBERLAND** • TOMMY HILFIGER • **TURKCELL** • TWIST • **VAULT** • VAKKO • **VESTEL** • VICTORIA'S SECRET • **VODAFONE** • YARGICI • **YATSAN** • YVES ROCHER • **W COLLECTION** • WAFFLE'CI AKIN • **WATSONS** • ZEKİ TRİKO • **ZEN PIRLANTA** • ZİYAFE KAYSERİ MUTFAĞI

14. yıl

AGORA
ALIŞVERİŞ MERKEZİ

"İlk Fırsat"lı Gençler

YOUTH GET THEIR "FIRST CHANCE"

Esas Holding'in toplumsal yatırımlarını yöneten Esas Sosyal tarafından geliştirilen **İlk Fırsat Programı**, üniversiteden yeni mezun olmuş gençlerin sivil toplum kuruluşlarında tam zamanlı olarak çalışarak deneyim kazanmalarını amaçlıyor ve kurumların 12 ay boyunca istihdam etmelerinin maliyetini karşılıyor, İlk Fırsat Akademisi ile gençlere profesyonel gelişim olanakları sunuluyor. Program, uygulanmaya başladığı iki yıldan bu yana 35 genç katılımcının kariyer hayatlarına ilk adımlarını atmalarını sağladı. Biz de İlk Fırsat Programı'nın 2016 sonunda programı tamamlayan katılımcılarına sorduk: İlk Fırsat ile hayatınızda ne değişti? Kazanımlarınız neler oldu? ILKFIRSAT.ORG

The **"İlk Fırsat (First Chance) Program"** developed by Esas Social, the social-investment arm of Esas Holding, helps new university graduates transition from school to work by covering the costs for one year of full-time employment in civil society organisations and providing additional professional development training. Over the past two years, 35 participants took their first steps in their career, gaining work experience and skills. We asked participants in the 2016 First Chance Program how the opportunity changed their lives and what they gained from their experiences. ILKFIRSAT.ORG

"İlk Fırsat, 1990 model arabayı alıp 2016 model hâline getiriyor! Çok küçük yaşta eğitimlerine katıldığım TEGV'de şimdi profesyonel olarak çalışıyor olmak harika bir duygu."

İlk Fırsat kapsamında, Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nın (TEGV), TIR'larla İstanbul'un farklı ilçelerini gezerek çocuklara okul sonrası eğitim sunan "Ateş Böceği" biriminde, bir yıl boyunca "Yönetici" olarak çalışan Mustafa, programı tamamladıktan sonra, aynı organizasyonda, daha fazla sorumluluk ve yetki aldığı görevine Çorlu'da devam ediyor.



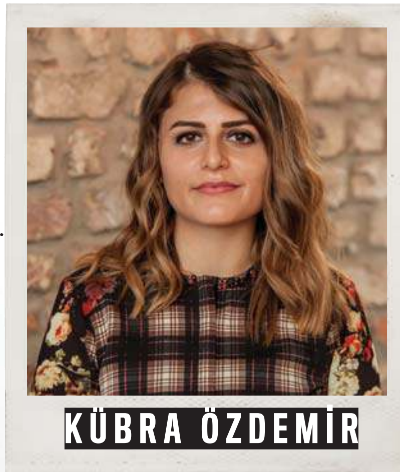
MUSTAFA ERİK

"First Chance takes a 1990 model car and turns it into a 2016 model! As a child, I attended trainings at TEGV; It is now a great feeling to be working as a professional in this organization."

As a First Chance participant, Mustafa worked at the Turkish Education Volunteers Foundation (TEGV) for one year as a 'Fire Fly Mobile Education Unit' Manager in Istanbul, delivering after-school programs for children in disadvantaged areas. After completing the program, he continues to work in the same organization with greater responsibility, in Çorlu.

"Gençlerin en büyük sorununun, yönünü bulamamak olduğunu düşünüyorum. İlk Fırsat kapsamında eşleştiğim mentorum, kariyer planlama konusunda yönümü bulmamı sağladı."

İlk Fırsat kapsamında bir yıl boyunca Darüşşafaka'da "Satın Alma Uzman Yardımcısı" olarak çalışan ve program sonrası özel sektöre geçiş yapan Kübra, şu anda Topkapı Grubu'nda "Operasyon Destek Uzmanı/ Servis Mühendisi" olarak görev yapıyor.



KÜBRA ÖZDEMİR

"I think the greatest problem facing youth is finding their career direction. My mentor in the First Chance program enabled me to develop my career plan."

As a First Chance participant, Kübra worked for 1 year as a Purchasing Assistant at the Darüşşafaka Association. She is now employed at Topkapı Group as an Operation Support Specialist / Service Engineer.

PEGASUS'TAN AKILLI UÇUŞ PAKETİ



SEYAHATİNİ RAHATLATAN YENİ PAKET
BUSINESS FLEX

8 KG
12 KG
EL BAGAJI



ÜCRETSİZ KOLTUK SEÇİMİ

ÜCRETSİZ İPTAL-DEĞİŞİKLİK HAKKI

İÇ HATLARDA 15 KG DIŞ HATLARDA 20 KG BAGAJ

Herkese göre bir uçuş paketi sunarak uçmayı kolay ve avantajlı hale getiren Pegasus Hava Yolları, Business Flex uçuş paketiyle misafirlerine ekstra konforlu ve esnek bir seyahat sunuyor. Business Flex'i tercih eden Pegasus misafirleri; cezasız bilet değiştirme ve bilet iptal hakkı, yurt içi uçuşlarda 15 kg, yurt dışı uçuşlarda 20 kg bagaj hakkı, 12 kg kabin bagajı ve koltuk seçme (ekstra diz mesafesi dâhil) gibi seyahat deneyimini kolaylaştıran ek hizmetlerin tümüne, yüzde 50'ye varan indirimle sahip oluyor.

İhtiyaçlara, uçuş alışkanlıklarına ve farklı fiyat seçeneklerine göre oluşturduğu dört akıllı uçuş paketiyle, misafirlerinin ihtiyaçları kadarını ödeyerek konforlu ve esnek bir seyahat yaşamalarına olanak sağlayan Pegasus'un Süper Eko, Eko, Avantaj ve Business Flex uçuş paketleriyle ilgili detaylı bilgi için:

flypgs.com/seyahat-hizmetlerimiz/diger-seyahat-hizmetlerimiz/ucus-paketleri

SMART FLIGHT PACKAGE FROM PEGASUS



TRAVEL IS EVEN EASIER NOW WITH OUR NEW BUSINESS FLEX





FREE SEAT SELECTION INCLUDING EXTRA LEGROOM

PENALTY-FREE TICKET CHANGE OR CANCELLATION

15 KG CHECKED BAGGAGE ON DOMESTIC AND 20 KG BAGGAGE ON INTERNATIONAL FLIGHTS

Pegasus Airlines has made flying easy and advantageous by offering flight packages appropriate for everyone. With its Business Flex flight package, Pegasus presents guests with extra-comfortable, flexible travel. Pegasus guests who choose Business Flex have the right to change or cancel tickets without penalties, to 15 kg checked baggage on domestic and 20 kg baggage on international flights, and up to 50-percent discounts on all extra services designed to make travelling easier, like 12 kg of cabin bag and free seat selection including extra legroom.

Pegasus has made it possible for guests to enjoy a comfortable and flexible travel experience at prices based upon their needs by putting together four different smart flight packages with varying price options that keep in mind the needs and flight habits of guests. For more information on Pegasus's Basic, Essentials, Advantage and Business Flex flight packages, visit:

flypgs.com/en/travel-services/other-travel-services/flight-packages

Pegasus Misafirlerine Ücretsiz Turkcell Dergilik Aboneliği

Turkcell ve Pegasus Hava Yolları dijital yayıncılık konusunda bir iş birliğine imza attı. Söz konusu iş birliği kapsamında Pegasus'la seyahat eden misafirler, Türkiye'nin en popüler 300'den fazla dergisini uygun fiyatlarla cep telefonu veya tabletten okuyabilme imkânı sunan Dergilik uygulamasından, uçuş yaptıkları tarihte, 24 saat süresince ücretsiz yararlanabiliyor.

1 Temmuz'da hayata geçen iş birliği kapsamında, Pegasus misafirleri uçak içinde geçen sürede Dergilik uygulamasında yer alan dergilerden dilediklerini okuyabiliyor, çevrimiçiyken indirdikleri dergileri uçuş süresinde çevrimdışı olarak da okumaya devam edebiliyor. Magazinden ekonomiye 300'den fazla yayının güncel ve geçmiş sayılarına ulaşma imkânı sunan Dergilik ile yapılan iş birliği kapsamında, Pegasus misafirleri, uçuşları boyunca uygulama bünyesindeki dergileri okuyarak keyifli vakit geçirme fırsatı bulabiliyor. Pegasus Hava Yolları'nın uçak içi yayını Flypgs.com Magazine de Dergilik uygulamasında yerini aldı.

TURKCELL.COM.TR/SERVISLER/TURKCELL-DERGILIK

Dergileri ücretsiz indirip telefonunuz uçak modundayken okuyabilirsiniz.
You can download the magazines free of charge and read while your phone on flight mode.

Tek yapmanız gereken, "Pegasus" yazıp 0532 752 00 07 numarasına kısa mesaj göndermek.
All you need to do is write "Pegasus" and send a text message to 0532 752 00 07.

PEGASUS GUESTS GET FREE SUBSCRIPTIONS TO TURKCELL'S MAGAZINE RACK

Turkcell and Pegasus Airlines have embarked on a joint effort in the area of digital publishing. Under this partnership, for 24 hours on the day of their flight, guests travelling with Pegasus get free access to Magazine Rack, an app that lets users download more than 300 of Turkey's most popular magazines to their mobile phone or tablet for reasonable prices.

The collaboration, which began on July 1, allows Pegasus guests to read the magazines of their choice during the time they are on the airplane by going on-line to download the magazines using the Magazine Rack app and then continuing to read them while they are offline during their flight. From tabloids to economics, Magazine Rack lets users access current and back issues of more than 300 publications. Within the framework of the partnership, Pegasus guests have the opportunity to spend an enjoyable flight reading magazines. Pegasus Airlines' in-flight magazine, Flypgs.com Magazine, is also available through the Magazine Rack digital application.

TURKCELL.COM.TR/SERVISLER/TURKCELL-DERGILIK

Konya'ya Uçmak için bir neden daha

TROPİKAL KELEBEK BAHÇESİ

Kelebek Bahçesi | Çiçek Bahçesi | Macera Kulesi

www.konyakelebeklervadisi.com



KONYA TROPİKAL
KELEBEK BAHÇESİ

/konyatkb





SELÇUKLU BELEDİYESİ

www.selcuklu.bel.tr 444 99 19 /SelcukluBel



2. el otomobilde birinci sınıf hizmet: OTOSHOPS

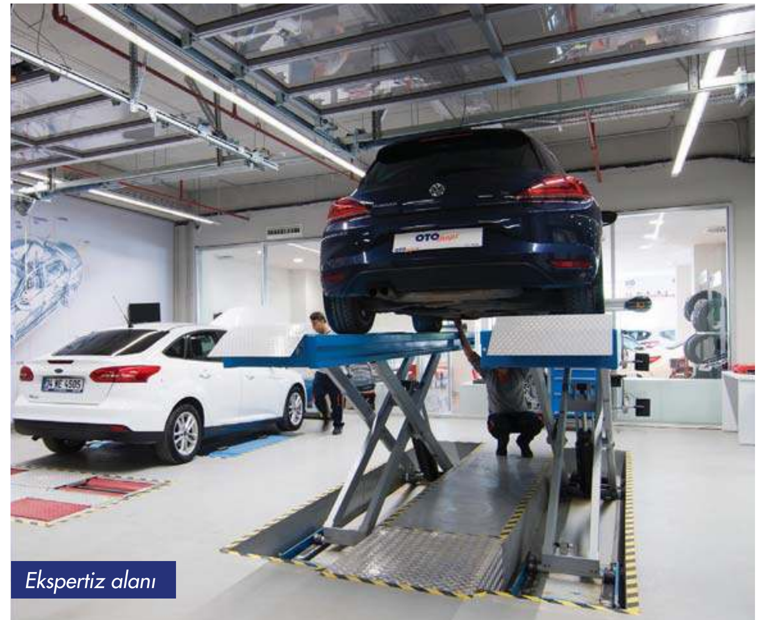
Türkiye'de 2. el otomobile olan ilgi her geçen yıl büyüyor. Bugüne kadar 2. el satışları ağırlıklı olarak kişiler tarafından gerçekleşirken, kurumsal firmalar daha geri planda kalıyordu. Ancak bu tip satışlar denetim altında olmadığından kilometre ayarlama, hatalı hasar beyanı gibi sorunları da beraberinde getirebiliyordu. Bu nedenlerden dolayı, son zamanlarda kurumsal firmalar ön plana çıkmaya, tercih sebebi olmaya başladı.

Otoshops 2016 yılının son çeyreğinde her marka, model, yaş ve kilometrede 2. el otomobil almak veya otomobilini satmak isteyenlerin hayatını kolaylaştıran marka olma hedefiyle yola çıktı. Müşterilerine tüm işlemlerini tek noktada hızla tamamlayacağı, güven içinde 2. el otomobil alacakları veya otomobilllerini satabilecekleri bir yapı oluşturdu.

www.otoshops.com websitesi üzerinden 1000'in üzerinde her marka model, yaş ve kilometrede otomobil müşterilerinin beğenisine sunulmaktadır. Türkiye çapında yaygın 24 satış noktası ile hizmet veren Otoshops, bu sayıyı yıl sonuna kadar 30'a çıkarma hedefinde.

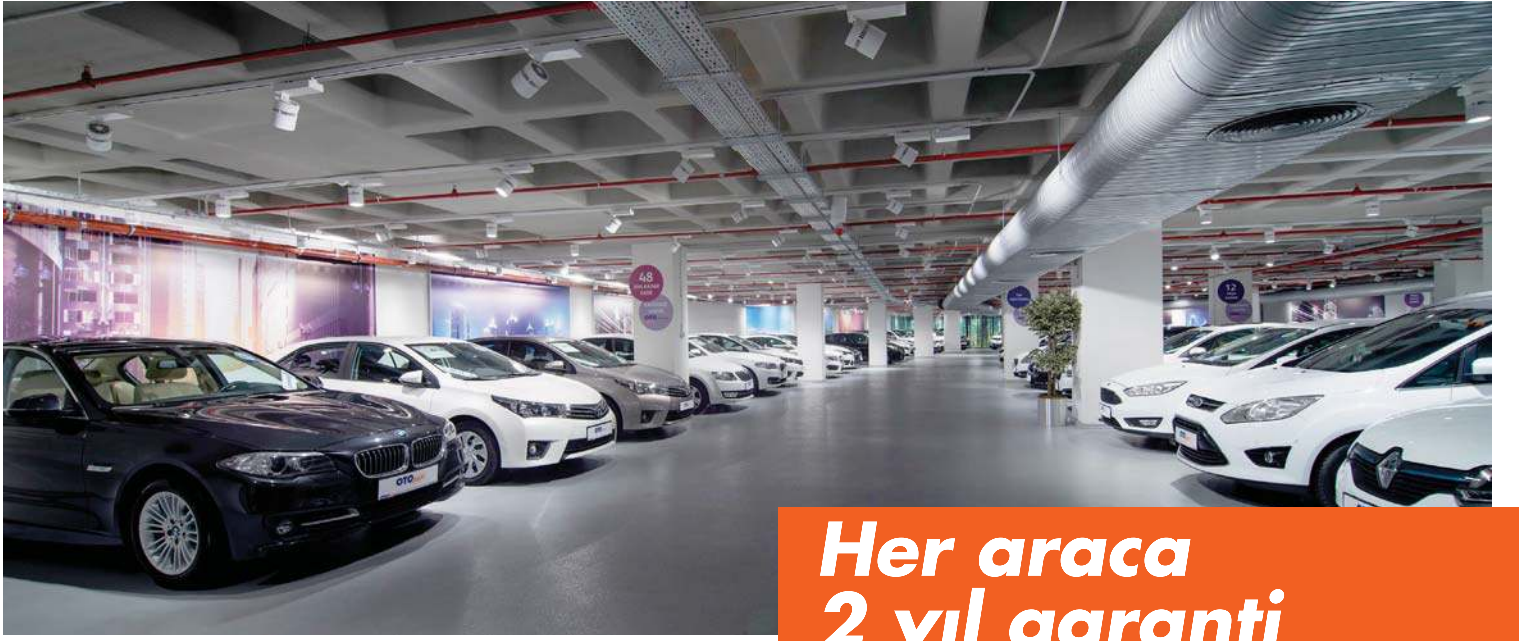
Ekspertiz

Otoshops'ta satışa sunulan otomobillerin geçmişinden, mevcut kaporta ve mekanik durumundan emin olabilirsiniz. Çünkü tüm otomobiller detaylı bir ekspertizden geçirilerek müşterilerin beğenisine sunulur. Otoshops'un sağladığı tüm hizmetlerin avantajlarını incelemek için www.otoshops.com'u veya yetkili satıcılarını ziyaret edebilirsiniz.



Ekspertiz alanı





Her araca 2 yıl garanti

2. el pazarında bir ilki gerçekleştiren Otoshops, satacağı her araca 2 yıla kadar garanti veriyor. Ücretsiz yol yardım hizmetini de içeren Otoshops Garanti, mekanik parçaların yüzde 90'ını kapsıyor. Otoshops, satışa sunduğu her marka, model, yaş ve kilometredeki aracı detaylı ekspertize tabi tutarak aracın geçmişinden, anlık mekanik ve kaporta durumuna kadar müşterisine bilgi veriyor.

Otoshops'ta araçlar görünüm yenileme işleminden geçirilerek sıfır araç standartları ile showroomlarda müşterilerin beğenisine sunuluyor.

Beğenmezseniz 7 günde değişim

Otoshops'un sektördeki en önemli farklarından biri de satın alınan aracı herhangi bir neden göstermeksizin, 7 gün içerisinde geri getiren müşterilerine başka bir araçla değiştirme imkanı tanıması. Ayrıca Otoshops Finans ile ister 1 yaşında isterse 12 yaşında otomobile 48 aya varan vadeli, özel kredi seçenekleri ile sadece 20 dakikada onaylanan finansman desteği veriyor.

2. el otomobil alımında tüm detayları düşünen Otoshops, kendi bünyesinde sunduğu sigorta hizmetleriyle de müşterilerine büyük kolaylık sunuyor. 20 farklı şirketten aldığı kasko ve trafik sigortası tekliflerini değerlendiren Otoshops Sigorta, aynı zamanda kasko ve trafik sigortası bedellerini de araç kredisine dahil ederek ödeme kolaylığı sağlıyor.

Otoshops'ta tüm devir-tescil işlemleri maksimum 2 saat içerisinde tamamlanarak araç müşteriye aynı gün içinde teslim ediliyor.



Nakit alım veya takas

Otoshops 2.el otomobillere nakit alım veya takas desteği de veriyor. Her marka model otomobili anında nakit alıyor veya beğendiğiniz bir 2. el otomobill ile takas imkanı veriyor.

7 günde değişim için kredili alınan araçlarda kredinin kapatılması, aracın Otoshops'tan teslim alındığı durumuyla geri getirilmesi ve en çok 1.000 km kullanılmış olması gerekmektedir. İşbu Garanti iş ortaklarımızın vermiş olduğu hizmetler çerçevesinde gerçekleşmektedir. Otoshops finans hizmetleri çözüm ortağımız ALJ Finansman A.Ş. tarafından sağlanmaktadır. Detaylı bilgi ve şartlar için Otoshops Yetkili Satıcıları'na danışabilirsiniz.

... seyahat

Travel

DÜNYADAN ve TÜRKİYE'DEN GEZİ NOTLARI

TRAVEL NOTES from TURKEY and the WORLD

TİFLİS TBILISI

İpek Yolu'nun "Altın Post"unu Yeniden Keşfedin

Rediscover the "Golden Fleece" of the Silk Road

Irakli Koplatadze
BÜYÜKELÇİ / AMBASSADOR



Sevgili misafirler,
Beyaz kanatlı ulvi at Pegasus'un sırtında uçtuğunu hayal etmek, insanın antik zamanların diğer mitolojik sembolleri üzerine düşünmesine neden oluyor.
Karadeniz efsanelerinden; Kolhis Prensesi Medea ve Argonotların lideri Yason'ın çaldığı "Altın Post" efsanesi ile ateşi çalıp insanoğluna verdiği için cezalandırılarak Zeus tarafından Kafkas Dağları'na zincirlenen ve Herakles tarafından özgür bırakılan Prometheus efsanesi, günümüz Gürcistan'ının kurulu olduğu bölgeyi, bir medeniyet beşiği hâline getiriyor.
Bolşevik İstilası'na karşı Gürcistan'ın bağımsızlığını savunan Alman filozof ve politikacı Karl Kautsky, "Gürcistan" (1921) isimli kitabında şu cümleye yer vermişti: "Yunanları Gürcistan'a çeken, altından çok Doğu ile Batı arasında, o zamanlar zengin bölgeler olan İran ve Orta Asya'ya erişen bir yol olmasıydı. Doğu ve Batı medeniyetleri Gürcistan'da buluşmuş ve ülkenin entelektüel gelişimini teşvik etmişti." Gürcistan'ın bağımsızlığını tekrar kazanması 70 yılı bulmuş, onu tanıyan ilk ülkelerden biri de Türkiye olmuştu.
Bu yıl, Türkiye ile bölgenin jeopolitik manzarasını yeniden şekillendirerek istikrarın, güvenliğin, ülkelerimiz ve bölgemize refah getiren iyi bir komşuluğun, stratejik bir ortaklığın ve örnek teşkil edebilecek diplomatik ilişkilerimizin 25'inci yılını kutluyoruz. Bu kutlamaya istinaden Tiflis'te, yakın bir zamanda başbakanlar düzeyinde bir Stratejik İş Birliği Konseyi topladık.
Bakü-Tiflis-Ceyhan petrol boru hattı (BTC), Bakü-Tiflis-Erzurum doğal gaz boru hattı (BTE), 2017 yılı içerisinde tamamlanacak olan yeni İpek Yolu inşaatı, Bakü-Tiflis-Kars demiryolu hattı (BTK), Sarp Sınır Kapısı altyapısının yeniden düzenlenmesi ve yapımı devam eden Trans Anadolu Doğalgaz Boru Hattı (TANAP), halklarımızın refahını daha da artıracak bölgesel öneme sahip projeler arasında yer alıyor.
Gürcistan, özellikle son yıllarda turistlerin akın ettiği yerlerden biri hâline geldi. 2016'da ülkemizin konuk ettiği turist sayısı tavan yaparak altı milyonu geçti ki

Dear guests,
Flying on the back of the divine white-winged horse-god Pegasus inspires you to sit back and contemplate on other mythological symbols of ancient times.
The legend of the Black Sea "Golden Fleece", stolen by Colchis Princess Medea and Jason, the leader of the Argonauts, as well as the legend of Prometheus, who was chained to the Caucasus Mountains as punishment from Zeus for stealing fire and giving it to humankind, and who was liberated by Heracles, show the land on which modern Georgia is located to be one of the cradles of civilization.
As Karl Kautsky, the German philosopher and politician, who fought for Georgia's independence against the Bolshevik invasion, wrote in his 1921 book, "Georgia": "Even more than by gold, the Greeks must have been attracted to Georgia because it provided so good a route, from the West to the East, then to the rich territories, of Persia and Central Asia. Eastern and Western civilizations met in Georgia, and stimulated its intellectual development." It took 70 years for Georgia to regain its independence, and Turkey was one of the first countries to recognize it.
This year we are celebrating the 25th anniversary of a strategic partnership, exemplary diplomatic relations and good neighbourliness with Turkey that have reshaped the geopolitical landscape of the region to ensure the stability, security and prosperity of our countries and region. Just recently, we crowned that 25-year milestone with a Strategic Cooperation Council meeting at the prime-ministerial level in Tbilisi.
Among the projects of regional importance that will further enhance the well being of our people are the Baku-Tbilisi-Ceyhan oil pipeline (BTC); the Baku-Tbilisi-Erzurum natural gas pipeline (BTE); the Baku-Tbilisi-Kars (BTK) railway – the new Silk Road – construction of which is to be completed in 2017; the reconstruction of the infrastructure of the Sarpi border check point; and the ongoing construction of the Trans Anatolian Natural Gas Pipeline (TANAP).
Over the last few years in particular, Georgia has become an attractive new tourist destination. In 2016, the number of tourists visiting Georgia skyrocketed to over 6 million, which is a huge amount for a country with a population of only 3.8 million! Hardly could anybody believe in following words of Sir Oliver Wardrop,

bu sadece 3,8 milyon nüfusu olan bir ülke için büyük bir rakam. Bundan yüzyıl önce Birleşik Krallık'ın Gürcistan Büyükelçisi Sir Oliver Wardrop; "Gürcistan Krallığı: Kadınlar, Şarap ve Şarkılar Ülkesine Yolculuk" kitabında şöyle diyordu: "Gürcistan'ın Norveç ya da İsviçre gibi popüler bir tatil yeri olmaması için hiçbir neden yok." Büyükelçinin bu görüşü, yukarıda bahsi geçen K. Kautsky tarafından da pekiştirilmiş: "Napoli Körfezi'ni İsviçre'de hayal ederseniz, Gürcistan'da karşılaşacağınız doğal güzelliklerin çeşitliliğine ve muazzamlığına dair bir fikriniz olacaktır." Bu hayallerin gerçekleşmesine halen uzunca bir zaman gerekiyor olabilir ancak bugüne dek Gürcü alfabesi, çok sesli halk şarkıları ve bilinen en eski şarap yapım tekniği (kvevri wine), UNESCO'dan "Soyut Kültürel Miras" statüsünü çoktan kazandılar. 12.yy'dan kalma Gelati Manastırı, 11. yy'dan kalma Svetitskhoveli Katedrali ve Kapadokyalı genç Evangelist Aziz Nino'nun dördüncü yüzyılın başlarında tahta bir haç dikerek Gürcüleri aydınlattığı altıncı yüzyıldan kalma Jvari Manastırı da UNESCO'nun "Dünya Miras Listesi"nde yer alıyor.
Diğer yandan, dört ay önce Gürcistan vatandaşlarının vize muafiyetinin başlamasıyla, Avrupa'ya giden Gürcü turist sayısında bir patlama yaşandı. Bu noktada, Gürcü vatandaşlarının vize serbestisinin ilk ve en hassas günlerinde, Avrupa ülkelerine büyük kolaylıkla seyahat etmelerinde gösterdiği mükemmel iş birliği için Pegasus Hava Yolları'na teşekkürü borç biliriz.
Yoğun ve Kapsayıcı Serbest Ticaret Anlaşması da dâhil olmak üzere AB İşbirliği Anlaşması ile birlikte vize serbestisi uygulanmaya başlandı. Dahası, tüm komşularımız ve Çin ile Serbest Ticaret Anlaşmalarına sahibiz. Bugün Gürcistan; 2017'nin ilk beş ayı içinde ulaştığı % 5,3'lük GSYİH büyüme oranı ve ihracatta sergilediği % 28,6'lık artışla açık bir ekonomiye sahip olduğunu kanıtlıyor.
NATO üyesi Türkiye, 2007 yılında imzalanan Serbest Ticaret Anlaşması'yla, NATO adayı Gürcistan'ın ilk ticari ortağı olmuştu. Vizesiz seyahat olanağı sayesinde, her sene her iki ülkeden ikişer milyon insanın vizesiz ve pasaportsuz sınırı geçmesi, iki ülkenin halkları arasındaki ilişkileri olağanüstü bir şekilde iyileştirdi.
Son olarak, Gürcistan'ın dünyaca bilinen misafirperverliğinin felsefesi "Stumari Gvtisaa" yani "Tanrı Misafiri" inancından gelir. Mtskheta-Tianeti ve Kutaisi-Gelati gibi Karadeniz'in antik kültürünün muazzam güzellikleri, çok kültürlü Tiflis'in elektronik müzik sahnesi, Batum'un samimi kafeleri, Kakheti'nin dağlarındaki üzüm bağları, Svaneti, Kevsureti, Kazbegi, Samtskhe-Javakheti, Racha-Lechkumi ve Mta-Tusheti'nin olağanüstü manzaraları sizleri bekliyor: "Sonuçta Gürcistan'ın en çekici yönü insanlarıdır; Tiflis, can sıkıntısından bir nebze olsun mustarip olmadan uzun yıllar boyunca yaşayabileceğiniz bir şehir" demiş Wardrop bundan 100 yıl önce...

the first UK Ambassador to Georgia, written one century ago in his book, "The Kingdom of Georgia, Travel in a Land of Women, Wine, and Song": "There is no reason why Georgia should not become as popular a resort as Norway or Switzerland." Ambassador's vision was echoed by his contemporary and above-mentioned politician K. Kautsky: "If the reader will imagine the Bay of Naples to be a part of Switzerland, he will get an idea of the variety and perfection of nature to be found in Georgia." There is still a long way until those dreams may come true but so far Georgian alphabet, polyphonic folk songs, and the oldest ever method of winemaking (kvevri wine) are already granted the status of "Intangible Cultural Heritage" by UNESCO. Gelati Monastery of 12th-century, Svetitskhoveli Cathedral of 11th-century and Jvari Monastery of 6th-century, where Saint Nino, a young female Evangelist from Cappadocia erected first wooden Cross to illuminate Georgians in the early IV century, are also included into UNESCO "World Heritage List". On the other hand, Georgian citizens were granted visa-free travel within the EU four months ago and the number of Georgian tourists travelling to Europe exploded. It makes me privileged to thank Pegasus Airlines for its excellent cooperation in assisting the smooth travel during first sensitive days of visa liberalization.
Visa liberalization was preceded by the EU Association Agreement including the Deep and Comprehensive Free Trade Area; we also enjoy Free Trade Agreements with all our neighbours and China. As a matter fact, today Georgia is open economy with 5.3% GDP growth and 28.6% growth in export for the first 5 months of 2017!
NATO-member Turkey became NATO-aspirant Georgia's first trade partner thanks to a Free Trade Agreement signed in 2007. The opportunity for visa-free travel has allowed approximately 4 million people (about 2 million from each side) to cross the border each year with no need for either visa or passport, thereby boosting relations between the people of our two nations.
Last but not least: the philosophy of Georgian hospitality known worldwide may come from the belief that "Stumari Gvtisaa" – or, in English, "The Guest is from God". The amazing beauty of ancient culture of Black Sea, Kutaisi-Gelati, or Mtskheta-Tianeti areas, the multicultural techno scene of Tbilisi, the cozy cafes of Batumi, and the mountain vineyards of Kakheti, and astonishing landscapes of Svaneti, Kevsureti, Kazbegi, Samtskhe-Javakheti, Racha-Lechkumi and Mta-Tusheti are waiting for you: "After all, Georgia's chief attraction lies in its people; Tiflis is a city where one can live for a long time without suffering from ennui," wrote Wardrop 100 years ago.

SİZİ, MİTOLOJİYLE İÇ İÇE GEÇMİŞ, SÜTÜN VE BALIN MEMLEKETİ GÜRCİSTAN'A TANRI MİSAFİRİ OLMAYA DAVET EDİYORUM...

BE THE GUEST FROM GOD IN GEORGIA, A LAND OF MILK AND HONEY, OF WHICH PAST IS SO DEEPLY INTERTWINED WITH MYTHOLOGY.

İYİ UÇUŞLAR, ENJOY YOUR FLIGHT,

Irakli Koplatadze



Kültürlerin Buluşma Noktası: TİFLİS

Gürcistan'ın başkenti ve en büyük şehri olan Tiflis'e gitmek, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları için ülke sınırları içinde seyahat ediyormuşçasına kolay! Ülkeye, TC kimlik kartınızla giriş yapabiliyorsunuz. Pegasus'un direkt Tiflis uçuşları ile yaklaşık iki saatte Gürcistan'a inebiliyor, Hopa'ya 12 km mesafede bulunan Sarp Sınır Kapısı'ndan karayoluyla Batum'a, oradan da Tiflis'e geçebiliyorsunuz.

For a citizen of the Republic of Turkey, taking a trip to the Georgian capital Tbilisi is just as easy as travelling inside Turkey's borders! Your national identification card is all you'll need to pass through customs. Pegasus has direct flights to Tbilisi that land in Georgia in about two hours. Then you can go to Batumi by highway from the Sarp Border Crossing, which is 12 km away from Hopa, and then continue on to Tbilisi from there.

Yazı / By AYKUT ASLANTAŞ (vizesizgeziyorum.com)

Encounter of Different Cultures:
TBILISI







PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Tiflis'e haftanın her günü her şey dâhil 62,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to Tbilisi from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 62.99 USD.



"96 ülke, 1 insan" sloganıyla yayın hayatına başlayan "vizesizgeziyorum.com!" projesinde, Türkiye'den vize istemeyen tüm ülkelere ait merak ettiğiniz her şey mevcut. Nasıl gidilir, nerede kalınır, nerede ne yenir, nereden alışveriş yapılır ve daha birçok detayı bir arada bulabileceğiniz sitede, aynı zamanda ülkelere ait ilham verici tanıtım videoları da yer alıyor.

Launched on the net with the slogan "96 countries, 1 person", vizesizgeziyorum.com contains everything you might want to know about all of the countries that don't require visas of Turkish passport-holders. You'll find detailed information about how to get there, where to stay, what and where to eat, where to shop and much more, along with promotional videos that will inspire you to travel abroad.

VİZESİZ GEZİYORUM, ENGELSİZ ÖĞRENİYORUM

Projenin bir diğer dikkat çekici tarafı ise sitede yer alan her içeriğin, görme engelli takipçiler için seslendirilmiş olması. "Seyahat engel tanımazsa, seyahat edilecek yerler hakkında bilgi edinmek de engel tanımaz" mottosuyla hareket eden bu proje, içindeki gezgin ruhunu ortaya çıkarmak isteyen herkese hitap ediyor.

VISA-FREE TRAVEL, OBSTACLE-FREE INFORMATION

Another remarkable aspect of this project is that all of the website content is available in the text-to-speech format for the visually impaired. Designed to appeal to everyone wanting to discover their inner traveler, the project's motto is: "If there's no limits to travel, there's no limits to information about where to travel."



Tiflis, yaklaşık 1,5 milyonluk nüfusuyla, Kura Nehri kıyılarında uzanan, yemyeşil bir şehir. Bugüne dek 29 defa yıkılıp yeniden yapılanan şehir, bu geçmişi yansıtan Ortaçağ, Neo-klasik, Stalinist ve Modernist yapılardan oluşan, kendine has bir mimariye sahip. Dünyanın en güvenli şehirlerinden biri olan Tiflis, Gürcistan'ın büyümekte olan turizm sektörü ve yatırımları sayesinde, seyahat için en çok tercih edilen yerler listesinde, hızla üst sıralara yükseliyor.

Şehirde Kaybolmayı Sevenler İçin

ESKİ TİFLİS: Ağaçlıklı ve rüzgârlı dar sokakları, avlular etrafına yerleşmiş rengârenk evleri, ahşap oymalı balkonları, hemen her sokakta karşınıza çıkan tarihi kiliseleri, camileri ve büyüleyici dükkânları ile **Eski Tiflis**'te yürümenin keyfine paha biçilmez. Burada, **Erekle Sokağı**'nda terk edilmiş bir arabadan, **Chardin** ve **Sioni** sokaklarındaki modern sanat izlerine, şık restoranlardan samimi kafelere uzanan farklı manzaralarla karşılaşmaya da hazır olun.

SÜLFÜR HAMAMLARI: **Metekhi Köprüsü**'nün güneyinde, **Abanotubani** bölgesinde yer alan tarihi hamamlar, tuğla örülü kubbeleri ve bacalarından tüten dumanlarıyla bu bölgeye mistik bir hava katıyor. Ancak bu küçük hamamların kapasitesi sınırlı olduğundan, içlerine girmek istediğinizde sıranın size gelmesi için bir süre beklemeyi göze almanız gerekiyor.

Tbilisi is a city with a lot of green and a population of around 1.5 million located on the shores of Kura River. It's a city that has been destroyed and rebuilt 29 times to date. This past is reflected in its unique architecture, which includes Medieval, Neo-classical, Stalinist and Modernist buildings. One of the safest cities in the world, Tbilisi is quickly climbing the list of preferred travel destinations, thanks to Georgia's growth and investment in the tourism sector.

For Everyone Who Loves to Lose Themselves in the City

OLD TBILISI: Wooded, windy, narrow streets; colourful houses wrapped around courtyards; carved wooden balconies; an historic church or mosque on almost every street, and magical shops... it's impossible to describe what a pleasure it is to walk the streets of **Old Tbilisi.** Get ready to encounter different landscapes here, from an abandoned car on **Erekle Street** to signs of modern art, fancy restaurants and the friendly cafes of **Chradin** and **Sioni.**

SULPHUR BATHS: The **Abanotubani** neighbourhood to the south of **Metekhi Bridge** is home to historic bathhouses, whose red-bricked domes and smoking chimneys add an air of mystery to the area. But if you want to go inside, you'll have to weigh the possibilities of having to stand for a while in a queue until your turn comes, because these small baths have a limited capacity.


KAPLUMBAĞA GÖLÜ
TURTLE LAKE


NARİKALA KALESİ
NARIKALA CASTLE


NARİKALA HİSARI
NARIKALA FORTRESS

KUS TBA (KAPLUMBAĞA GÖLÜ): Ailelerin hafta sonları için tercih ettiği göl, Tiflis'in yamaçlarında yer alıyor. Dağ ve şehir manzarasına hâkim olan göl bölgesi, sıcak yaz günleri için ideal bir alan. Gölde su bisikleti kiralamak ve yüzmek mümkün. **Saburtalo Caddesi**'nden başlayıp **Etnografya Müzesi**'nin önünden geçerek göl alanına yapacağınız bir saatlik bir yürüyüş ya da merkezden yapacağınız 10-15 dakikalık bir fayton yolculuğu huzur veriyor.

NARİKALA HİSARI VE ULUSAL BOTANİK BAHÇESİ: 4'üncü yüzyılda inşa edilen ve bugüne ulaşan izlerinden bir zamanlar görkemli olduğu anlaşılan **Narikala Hisarı**, şehrin en eski iki kilisesinin de aralarında yer aldığı **Betelmi Kiliseleri**'nin üst tarafında uzanıyor. Sarp bir yoldan tırmanarak ulaşılan hisar, sunduğu panoramik şehir manzarasıyla yorgunluğunuzu bir anda siliveriyor. Yürümek istemezseniz, buraya yalnızca 1 Lari (1,46 TL) ödeyerek teleferikle de çıkabiliyorsunuz. Narikala Hisarı'nın eteklerinde, 161 hektarlık bir alana yayılan Gürcistan'ın **Ulusal Botanik Bahçesi** ise, çok zengin bir bitki koleksiyonuna ve 300 yılı aşan bir geçmişe sahip.

Müze Sevenler İçin

Simon Janashia Müzesi'nde, Bronz Çağ'dan 20'nci yüzyıla kadar uzanan uzun dönemde, bugünkü Gürcistan topraklarından gelip geçmiş medeniyetlere ait arkeolojik eserler ile Gürcü ve Kafkas kültürlerine ait etnografik eserler sergileniyor. Kaplumbağa Gölü'nün hemen kıyısında yer alan **Giorgi Chitaia Açık Hava Etnografya Müzesi**'nde ise, Gürcistan'ın çeşitli bölgelerinin geleneksel mimari üsluplarını yansıtan 70 adet yapı ve günlük yaşama ait sekiz bine yakın obje yer alıyor.

BARIŞ KÖPRÜSÜ
Peace Bridge

Kura Nehri tarafından ikiye bölünen Tiflis, aynı zamanda bir köprüler kenti. Çoğu bağımsızlık öncesi inşa edilmiş bu taş köprülerin hepsi araç trafiğine olanak tanıyor. Barış Köprüsü ise şehrin 21'inci yüzyılla bağını kurmak üzere inşa edilmiş, modern mimarisiyle dikkat çeken 150 metre uzunluğunda bir yaya köprüsü.

Tbilisi is split in two by the Kura River, and it is a city of bridges. Most of these stone bridges were built before independence, and they are all open to automobile traffic. By contrast, the Peace Bridge is a 150-metre-long pedestrian bridge built in a modernist architectural style that was designed to be a bond between the city and the 21st century.





KUS TBA (TURTLE LAKE): On weekends, families enjoy heading to this lake, which is located on the slopes outside Tbilisi. The lake region has views of both the city and the mountains, and it's an ideal place to spend a hot summer day. It's possible to swim in the lake and rent a paddleboat. Starting from **Saburtalo Avenue,** you can walk to the lake environs in an hour, passing in front of the **Ethnographic Museum**, or you could get there in comfort in 10-15 minutes by taking a phaeton from downtown.

NARIKALA FORTRESS AND NATIONAL BOTANICAL GARDENS: From what remains of the **Narikala Fortress** today it's clear how magnificent it once was. Constructed in the 4th century, it continues to loom over the **Churches of Betelmi,** which include two of the oldest churches in the city. The fortress is reached by climbing up a steep road, and the panoramic view of the city it presents will instantly wipe away your weariness. If you'd rather not walk, you can pay 1 Lari and go up by funicular. At the base of Narikala Fortress, spread out over an area of 161 hectares, is the **National Botanical Gardens**, which is more than 300 years old and has a vast collection of plants.

For Museum Lovers

The Simon Janashia Museum exhibits ethnographic objects belonging to Georgian and Caucasian culture. It includes archaeological finds from the vast period of time stretching from the Bronze Age all the way up until the 20th century and belonging to civilizations that have passed through the lands that make up today's Georgia. **The Giorgi Chitaia Open-Air Ethnographic Museum**, on the other hand, contains 70 buildings that reflect the traditional architecture of different regions in Georgia along with close to 8,000 objects from daily life.

Kalabalık ve Alışveriş Sevenler İçin

Şehrin yerlileri için Tiflis'in kalbi, adını 12 ve 13'üncü yüzyılların önemli Gürcü hümanist ve şairlerinden Shota Rustaveli'den alan **Rustaveli Caddesi**'nde atıyor dersek abartmış olmayız. Üzerinde, Gürcistan Parlamentosu dâhil pek çok önemli kamu binası da yer alan, yaklaşık 1,5 km uzunluğundaki bu cadde, farklı mimari tarzlardaki bina cepheleri, geniş kaldırımları, yüzyıllık devasa ağaçları ve ufak sokak heykelleriyle turistlerin de Eski Tiflis'ten sonraki ikinci durağı. **Kura Nehri**'nin iki kenarı ise her daim canlı. Bu hattın en işlek noktası, çevresi haftanın yedi günü açık bir pazar yeri olan **Kura Köprüsü**. Köprünün altındaki park ve yol kenarını Gürcü ressamlar mesken tutmuş. Köprünün üst kısmı ve yanındaki sokak ise tamamen **bitpazarına** ayrılmış. Yağış olmadığı sürece bu pazar, her cumartesi günü açık ve meraklısı için tam bir cennet. Ama mutlaka pazarlık etmenizi öneriyorum. Uygun fiyatları ve kaliteleri nedeniyle **takı ve mücevherin** yanı sıra, **Niko Pirosmani, Gigo Gabashvili, David Kakabadze** gibi güçlü Gürcü sanatçıların klasik eserlerini satın almak üzere Tiflis'e gelenlerin sayısı da hiç azımsanacak gibi değil.

RUSTAVELİ CADDESİ RUSTAVELI AVENUE

For Crowd and Shopping Lovers

It would be no exaggeration to say that for natives of the city, the heart of Tbilisi beats on **Rustaveli Boulevard**. Named after the great Georgian humanist and poet of 12nd and 13th centuries, Shota Rustaveli, the boulevard is around 1.5 km long and is where you'll find many important public buildings, including the Georgian Parliament. Its building facades representing different architectural styles, wide sidewalks, huge trees that are more than a century old, and small street sculptures make it the second-most-popular destination for tourists after Old Tbilisi. Both banks of the **Kura River** are always lively. The busiest point on this route is the **Kura Bridge**, where there's a bazaar that is open seven days a week. Georgian painters have taken up residence in the park below the bridge as well as by the side of the road, while a flea market spreads out over the entire upper level of the bridge and the street next to it. As long as there's no rain, the **flea market** is open every Saturday and is heaven for the curious, but I definitely recommend bargaining. There are a considerable number of people who come to Tbilisi to purchase **jewellery**, which is reasonably priced and high-quality, as well as classic works by well-known Georgian artists like **Niko Pirosmani, Gigo Gabashvili** and **David Kakabadze.**



ÖZGÜRLÜK MEYDANI FREEDOM SQUARE



ANTİKACILAR ANTIQUE SHOPS

Lezzet Peşinde Koşanlar İçin

Gürcü mutfağı zengin lezzetlerle dolu. Ancak öne çıkan üç lezzet; bir çeşit peynirli pide olan **haçapuri**, irice bir mantı olan **hınkal** ve nar taneleriyle kaplanmış sebzeli ezme **pkhali**. Ayrıca Gürcülerin ızgara etlerinin lezzetine doyum olmuyor. Hepsi yerel; maden suyu, limonata da en çok tercih edilen içecekleri arasında. Gelelim, benim seçtiğim lezzet duraklarına: Geleneksel Gürcü müziğini de canlı olarak dinleyebileceğiniz **Dzveli Saxli**'nin programı, her akşam saat 18.00'de başlıyor. Aynı zamanda sakin bir öğle yemeği için de uygun bir yer (Sanapiro Caddesi No: 3). **Shemoikhede Genatsvale**, etrafındaki restoranların tümünden daha ucuz ve yemekleri daha lezzetli (Marjanishvili Caddesi No: 5). Ünlü oyun yazarı ve kukla oynatıcısı Rezo Gabriadze'nin mekânı **Cafe Gabriadze,** garip ve bohem dekorunun yanı sıra, klasik Gürcü yemeklerinin yaratıcı çeşitlemeleri (özellikle de **lobio**) ile dikkat çekiyor (Shavteli Caddesi No: 13). **Caravan,** Doğu-Batı sentezi dekorasyonu ve Gürcü klasikleri ile Orta Doğu yemeklerini bir potada eriten menüsüyle Tiflis'te uğramadan dönülmeyecek yerler arasında (Anton Purtseladze Caddesi No: 10).

ILIK YER: TİFLİS

Warm Place: Tbilisi

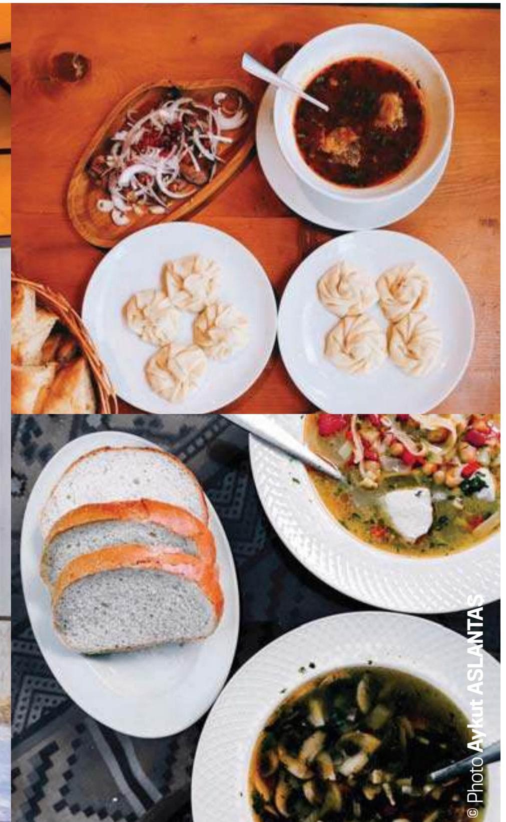
Kentin Gürcüce adı "Tbilisi" için anlatılan efsaneye göre Tiflis, MS 5'inci yüzyılda ormanlarla kaplı bir yerdir. Kral Vahtang Gorgasal, ava çıktığı bir gün, bir sülünün peşine eğitilmiş atmacasını salar. Aradan uzun bir süre geçer ancak ne atmaca ne de sülün ortalarda görünür. Bir süre sonra hem sülün hem de peşindeki atmaca, bir su kaynağına düşmüş hâlde bulunur. Kral, çok sevdiği atmacasının bulunduğu o yerde bir kent kurulmasını emreder. Kente de orada bulunan ılık (tbili) suya atfen Tbilisi (Ilık Yer) adı verilir.

According to the legend that explains how the city got its name, in the 5th century A.D., Tbilisi is covered in forest. One day, King Vahtang Gorgasal goes out hunting, and he unleashes a trained falcon to chase after a pheasant. A long time goes by, but neither the falcon nor the pheasant are anywhere to be seen. A little while later, both the pheasant and the falcon that had followed it are found to have fallen into a spring. The king orders a city to be built on the place where he found his beloved falcon, and the city is named Tbilisi (Warm Place), after the warm (tbili) water that was found there.

For Everyone Searching Out Good Food

Georgian cuisine is full of good things to eat. The things that stand out are **haçapuri,** a type of pita bread with cheese; **khinkali,** a giant ravioli; and **phkali**, mashed vegetables with pomegranate pips on top. Georgian grilled meat is also incredibly delicious. The most popular drinks are all local and include mineral water, lemonade. When it comes to my choices for great food: At **Dzveli Saxli**, you can hear traditional Georgian music every evening starting at 18.00, and it's also a good place for a quiet lunch (Sanapiro Street No. 3); **Shemoikhede Genatsvale** is cheaper and has better food than all of the other restaurants nearby (Marjanishvili Street No: 5); **Cafe Gabriadze**, owned by the acknowledged screenwriter and puppeteer Rezo Gabriadze, is noteworthy for its unusual, bohemian decor and creative variations on classic Georgian dishes (especially **the lobio**) (Shavteli Street No: 13); and one of the places you should definitely try while you're in Tbilisi, **Caravan**, whose interior decoration represents a synthesis of East and West, and whose menu features dishes that are a melting pot of Georgian classics and Middle Eastern cuisine (Anton Purtseladze Caddesi No: 10).





© Photo **Aykut ASLANTAŞ**

Tahran'dan Tahran'a 8 Gün

FROM TEHRAN TO TEHRAN IN 8 DAYS

PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Tahran'a haftanın her günü her şey dâhil 75,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.
You can fly to Tehran from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 75.99 USD.

Tek ülke, beş şehir, sekiz gün... Dünya tarihine ait kadim izlerden göğe kafa tutan dağlara, göz kamaştıran mimari yapılardan huzur dolu manzaralara; İran'da yaptığım 1700 kilometrelik yolculuğuma ortak olmaya hazır mısınız?

One country, five cities, eight days... From ancient traces of world history to mountains majestically holding their heads up towards the sky, dazzling architecture and serene landscapes, are you ready to join me in my 1,700 km trip through Iran?

Yazı ve Fotoğraf - Text and Photo ARZU ÖZEN - @gezginhayalci

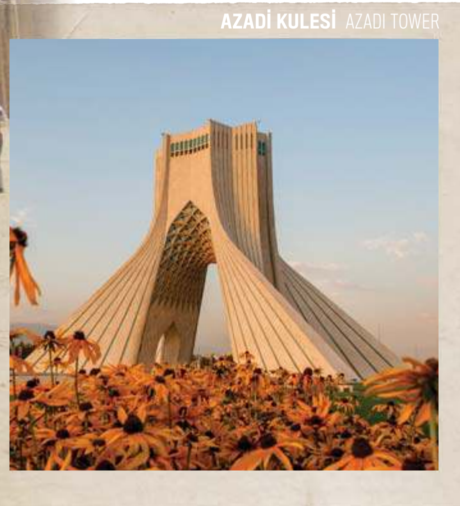


1. GÜN - TAHRAN

Her şeyden önce, Tahran gerçekten kalabalık ve gelişmiş bir şehir. İran'ın sadece başkenti değil, ekonomi alanında da merkezi konumunda. Tahran'daki ilk durağım, Gülistan Sarayı oluyor. Döneminin (inşa tarihi: 1750-1779) ihtişamını yansıtan bu yapı, cam sanatçılarının narin ve eşsiz dokunuşuyla bezeli devasa salonlarıyla, insanın tüylerini diken diken ediyor. Sarayın bahçesinde geziyor, onlarca fotoğraf çekiyorum. Daha sonra rotamı, günümüz İran'ının simgelerinden Azadi ve Milad kulelerine çeviriyorum. Pers İmparatorluğu'nun 2500. kuruluş yıldönümü nedeniyle, 1971 yılında yaptırılan Azadi Kulesi, müze ve etkinlik merkezi olarak hizmet veriyor. 2008'de açılışı yapılan Milad Kulesi ise ziyaretçilerine şehri kuşbakışı izleme imkânı veriyor. Kule ayrıca, 360 derece dönen restoranı ve sanat merkeziyle, Tahran'ın çekim noktalarından biri. Günün yorgunluğuyla kendimi ilk bulduğum kafeye atıyor, soluklanırken çayımı yudumluyorum.

DAY 1 TEHRAN

First and foremost, Tehran is a crowded, developed city. It's not just the political capital of Iran, but its economic centre as well. My first stop in Tehran is the Golestan Palace. Constructed between 1750-1799, the palace reflects the magnificence of the era. The giant salon, decorated with the delicate, unique touches of glass artists, will make you tingle all over. I wander in the palace gardens, taking tens of photographs. Later, my route turns towards the Azadi and Milad towers, two of the symbols of contemporary Iran. The Azadi Tower, commissioned in 1971 to celebrate the 2,500th anniversary of the founding of the Persian Empire, functions as a museum and an events centre, while the Milad Tower, which opened in 2008, offers visitors a bird's-eye view of the city. The Milad Tower also has a 360-degree revolving restaurant and an arts centre, making it one of Tehran's main attractions. Tired out from the day, I toss myself into the first cafe I find to catch my breath and drink some tea.



AZADİ KULESİ AZADI TOWER



MİLAD KULESİ MILAD TOWER


İSFAHAN



KAŞAN KASHAN



2. GÜN - KAŞAN

İkinci günümde sabah erkenden otobüse binip Tahran'a 1,5 saat mesafedeki Kaşan'a gidiyorum. İran'da otobüs yolculukları inanılmaz konforlu; muavinler kebap bile ikram ediyor, söylemedi demeyin! Kaşan'da mutlaka görülmesi gereken, birbirine yakın beş önemli nokta var: Yüzyıllardır ayakta duran servi ağaçlarıyla ün salmış Fin Bahçesi, geleneksel İran evi olarak nitelenen Tabatabaei, özellikle terasında mükemmel fotoğraflar yakalayabileceğiniz Sultan Emir Hamamı, simetri harikası Bozorg Ağa Camii ve mimarisiyle kendine hayran bırakan Aminoddole Kervansarayı. Kaşan'ı bir güne sığdırmak zor da olsa, gördüğüm güzellikleri hafızama nakşedip buradan ayrılıyorum.

3. VE 4. GÜN - İSFAHAN

Kaşan'dan taksiye binip UNESCO'nun Dünya Miras Listesi'nde bulunan Abyaneh Köyü'ne uğruyorum önce. Köy, kırmızı merdivenleri ve dar sokaklarıyla beni ilk andan itibaren etkisi altına alıyor. Dağlardan gelen suyun yeşile bürüdüğü bu kadim köyün kuruluşunun 2500 yıl önceye dayandığı belirtiliyor. Abyaneh'i gezdikten sonra rotamı üçüncü şehrim İsfahan'a çeviriyorum. İlk durağım, dünyanın en büyük ikinci meydanı Nakş-ı Cihan. Meydanda yer alan Mescid-i Şah, Şeyh Lütfullah Camii ve Ali Kapı Sarayı'na bakmaya doyamıyorum. Akşam saatlerine kadar bu meydanda dolanıyor, İsfahanlılarla sohbete dalıyorum.

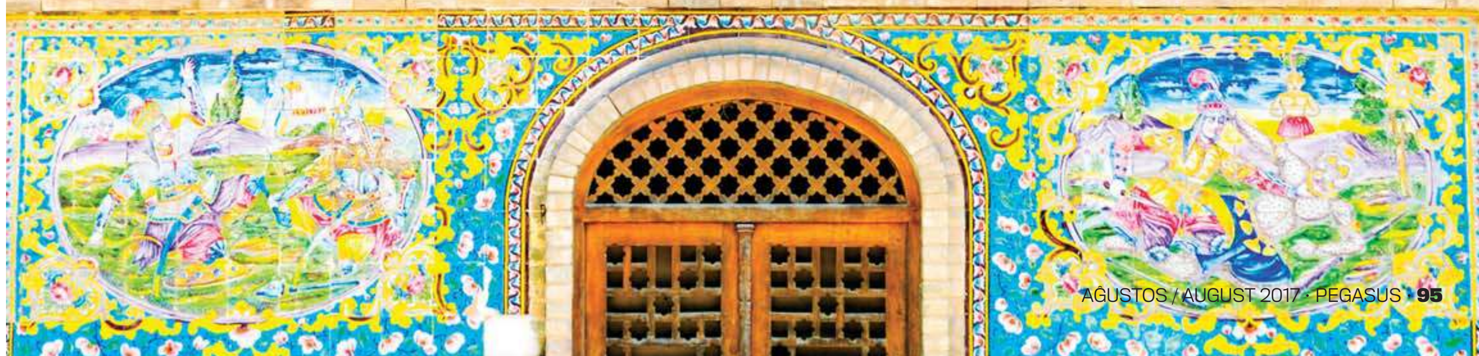
DAY 2 KASHAN

On Day 2, I wake up early to board a bus for the 1.5 hour trip from Tehran to Kashan. Bus travel in Iran is unbelievably comfortable; the bus conductor will offer you all kinds of things, even a kebab! There are five must-sees in Kashan that are all close to one another: the Fin Garden, known for its centuries-old cypress trees; Tabatabaei, a traditional Iranian home; the Sultan Emir Bathhouse, where you can take some marvellous photos, particularly from the terrace; the Agha Bozorg Mosque, a wonder of symmetry; and the Aminoddole Caravanserai, whose architecture will enthral you. Although it's difficult to fit Kashan into just one day, I leave here with the beautiful places I've seen engraved in my memory.

DAYS 3 AND 4 - ISFAHAN

From Kashan, I jump in a taxi and head to Abyaneh Village, which is on UNESCO's World Heritage List. With its red stairs and narrow streets, the village has me under its spell the moment I lay eyes on it. The water coming down from the mountains joins with the greenery in this ancient village, which is said to have been founded 2,500 years ago. After wandering through Abyaneh, I head for the third city on my route, Isfahan. My first stop here is the Naqsh-e Jahan Square, the second largest public square in the world. I can't stop looking at the Royal Mosque, the Sheikh Lotfollah Mosque and the Ali Qapu Palace located on the square. In the evening, I stroll around the square and get lost in conversation with the Isfahan locals.











İsfahan'daki ikinci günümde sabah erkenden Hacı ve Allahverdi Han (Si-o-seh) köprülerini ziyaret ediyorum. Sıcaklar nedeniyle nehir yatakları kurumuş da olsa, köprüler tüm heybetiyle "Ben buradayım!" diyor. Günün diğer yarısında ise İsfahan sokaklarını dolanıyor, İran mutfağını daha yakından tanıyorum. İran'da en sevdiğim lezzet, sıcak günlerde bir gezgin için en ideal içecek olan kavun ve karpuz suyu oluyor. Buzlu bardaklarda ikram edilen bu ferahlatıcı içecek, İsfahan'da da yaygın olarak tüketiliyor. Deve eti, cevizli tavuk ve şerbet ise diğer yöresel ve leziz tatlar arasında. Bir de not: İran'da akşamları kebap yenmezmiş. Eğer akşam yemeği için kebap sipariş ederseniz, saati gösterip "Bu saatte kebap yenmez ki!" diyorlar.

5. GÜN - YEZD

İran'da benim en sevdiğim şehir Yezd oldu. Çölün ortasında, labirentler arasında kayboldum adeta ve kaybolmaktan da büyük bir keyif aldım. Yezd'de mutlaka görülmesi gereken yerlerin başında; 14. yüzyıldan günümüze uzanan Emir Çakmak Kompleksi, İran kültürüne has, uzun havuzuyla Dowlatabad Bahçesi, mimari üslûplarıyla Sessizlik Kuleleri ve Zerdüşt Ateşgâhları, özellikle de içerisindeki ateş 470 yılından beri yanan Ateş Behram geliyor. Bu şehirdeki kaybolmalarım sırasında denk geldiğim Art House'dan da bahsetmeden geçmek istemiyorum. Bu sıra dışı mekân; geleneksel dekorasyonu, galeri bölümünde sergilenen yerel sanat ürünleri, kafesindeki doyumsuz lezzetleri ve muazzam şehir manzarasıyla beni benden aldı.

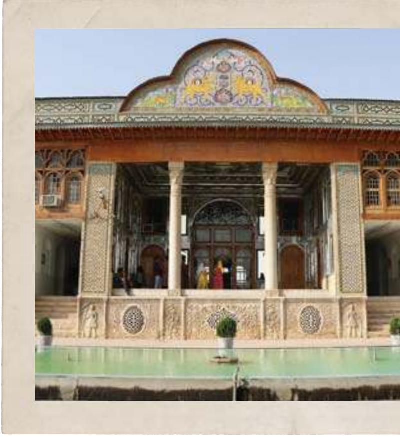
On my second day in Isfahan, I wake up early to visit the Si-o-seh Pol. "Here I am!" announces the bridge, in all its majesty, even though the river bed below is dried up from the heat. During the second half of the day, I wander through the streets of Isfahan, getting to know Iranian cuisine from closer up. My favourite Iranian delight is cantaloupe and watermelon juice – the perfect drink for a traveller on a hot day. This refreshing drink is served with ice and is very popular in Isfahan. Other local dishes include camel meat, chicken with walnuts, and sherbet. Just a note: In Iran, kebab is not eaten in the evening. Just try and order a kebab for dinner; the waiters point to their watch and say, "You can't eat kebab at this hour!"

DAY 5 - YAZD

My favourite city in Iran was Yazd. In the middle of the desert, I got truly lost in the labyrinths, and I had a great time doing it. At the top of the list of must-see places in Yazd are the Amir Chakhmaq Complex, which dates back to the 14th century; the Dowlat Abad Garden, so essentially Iranian, with its long pool; the stylistic architecture of the Towers of Silence and the Zoroastrian Fire Temples, especially the Ateş Behram, or Victory Fire, which has been burning continuously since 470 AD. And I don't want to move on without mentioning the Art House, which I ran into while I was busy getting lost in the city. With its traditional decor, local art objects on display in its gallery section, delicious food in its cafe, and a magnificent view of the city, this unusual space really knocked me out.











6. VE 7. GÜN - ŞİRAZ

Yezd'den otobüse atladığım gibi beşinci şehrim Şiraz'a geliyorum. Bana kalırsa, Şiraz ülkenin en turistik şehri. Burada, vakit geçirebileceğiniz çok sayıda müze, bahçe ve saray bulunuyor. İran'daki müze gezilerimin çoğunu burada yaptım diyebilirim. Şehirdeki ilk günümde, içindeki saray ve etrafındaki envaiçeşit yeşille kendinizi cennetteymiş gibi hissettiğiniz İrem (Eram) Bahçesi'ni geziyorum önce. Ardından da görülmeye değer iç ve dış cephe süslemeleriyle tarihi Qavam Evi'ni ve dört burcundan biri İtalya'daki Pisa Kulesi gibi yan yatmış olan Kerim Han Kalesi'ni ziyaret ediyorum.

Canlı hayatı ve renkli mimarisiyle baş döndüren Şiraz'daki ikinci günümüm sabahında erkenden kalkıp koşarak Nasır el-Mülk Camii'ne gidiyorum. Sabah 07.00 ilâ 11.00 saatlerinde muhteşem bir renk şöleni sunan cami, İran'da "Pembe Cami" olarak da biliniyor. Güneş ışınlarının cama vurmasıyla gökkuşağının capcanlı renkleri, içeride adeta dans etmeye başlıyor.

DAYS 6 AND 7 - SHIRAZ

I hopped on a bus from Yazd and landed in my fifth city, Shiraz. If you ask me, Shiraz is the country's most interesting city for tourists. There are numerous museums, gardens and palaces to spend time in. My first stop on my first day in the city is the Eram Gardens, whose palace and surroundings, filled with a vast array of greenery, make me feel as if I'm in heaven. Afterwards I pay a visit to the Qavam House, a historical structure whose interior and exterior ornamentation make it worth seeing, and the Karim Khan Castle, which has four turrets, one of which is leaning towards the side, just like the tower of Pisa.

The liveliness and colourful architecture of Shiraz is enough to make your head spin. On my second day, I wake up early and run straight to the Nasır al-Mulk Mosque. Between 7:00 and 11:00 in the morning, this "Pink Mosque", as it is known in Iran, is awash with colour.



PERSEPOLİS

Bu fırsatı kaçırmayıp onlarca fotoğraf çekiyorum. Caminin ardından Vekil bölgesinin çarşısında ve tarihi hamamında soluklanıyorum. Biraz dinlendikten sonra, Şiraz'dan 50 km uzakta yer alan yaylalarda Kaşkay Türklerini ziyaret etmek üzere yola çıkıyorum. Geleneksel kıyafetlerine bürünmüş Kaşkay Türklerinin leziz yemekleri ve hoş sohbetleriyle, göçer çadırlarının arasında unutulmaz bir gün ve gece geçiriyorum.

8. GÜN - PERSEPOLİS'TEN TAHRAN'A

Şiraz'da son günüm! Çadırda geçen serin gecenin ardından İran'ın hikâyesinin başladığı yere, Persepolis'e doğru yola koyuluyorum. Şiraz'ın 55 km kuzeyinde yer alan Persepolis'te 2500 yıllık bir tarih beni bekliyor. İnşası 100 yıl süren bu muazzam şehirde, tarihin ipuçlarının peşinden gidiyorum. Girişinde "Tüm Halkların Şehri" yazan Persepolis'teki her bir taş, her bir heykel, adeta geçmişe ait bir hikâye fısıldıyor kulağıma.

Persepolis'te yaptığım geçmişe yolculuğun ardından iç hat uçuşuyla yeniden Tahran'a dönüyorum ve yarım bıraktığım gezime devam ediyorum; yeşillikler içindeki Sadabat Sarayı ile dağlar arasında kendine yer edinen Derbent'i de gezerek İran seyahatimi, bu topraklara yeniden gelme dileğiyle noktalıyorum.

As the sunlight strikes the glass it produces a rainbow of vivid colours that begin to dance inside, and I take advantage of the opportunity to take a whole bunch of photos. After leaving the mosque, I head to the Vakil bazaar and take a breather in the historic bathhouse. I rest for a bit, and then set out on the road to visit the Qashqai Turks in the highlands about 50 km from Shiraz. I spend an unforgettable day and night among the nomad tents of the Qashqai, who, dressed in traditional costume, offer up appealing food as well as conversation.

DAY 8 - PERSEPOLIS AND TEHRAN

My last day in Shiraz! Following on a cool evening spent in a tent, I set out on the road to Persepolis, the place where the story of Iran began. At Persepolis, located 55 km north of Shiraz, 2,500 years of history are waiting for me. I head out in search of history in this stunning city, which took 100 years to build. "The City of All the People" reads the inscription at the entrance of Persepolis, whose every stone, every sculpture, whispers in my ear a story out of the past.

Following my journey back in time at Persepolis, I take a domestic flight back to Tehran, where I pick up the thread of my half-finished tour. My travels in Iran come to a close with a visit to the Sadabad Palace, set inside a green garden, a stop at Darband, nestled among the mountains, and a wish to return to these lands once again.

Yazı ve Fotoğraf / Text and Photo DİLEK YEĞİNSÜ (usengecsef.com, @ usengecsef)



PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Atina'ya haftanın her günü her şey dâhil 70,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to Athens from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 70.99 USD.

ÜŞENGEÇ ŞEF'LE

ATİNA

LEZZET DURAKLARI

İsmini, şehrin koruyucusu olduğuna inanılan, Antik Yunan Tanrısı Zeus'un kızı Athena'dan alan bu şehir; tarihi, doğası ve damak zevkinize uygun lezzetleriyle sizi bekliyor.

Athens is named after Athena, daughter of the Ancient Greek god Zeus, who is believed to be the protector of the city. Here, history, nature, and taste to please your palate are waiting for you.

The Tastiest Stops in Athens with the Lazy Chef



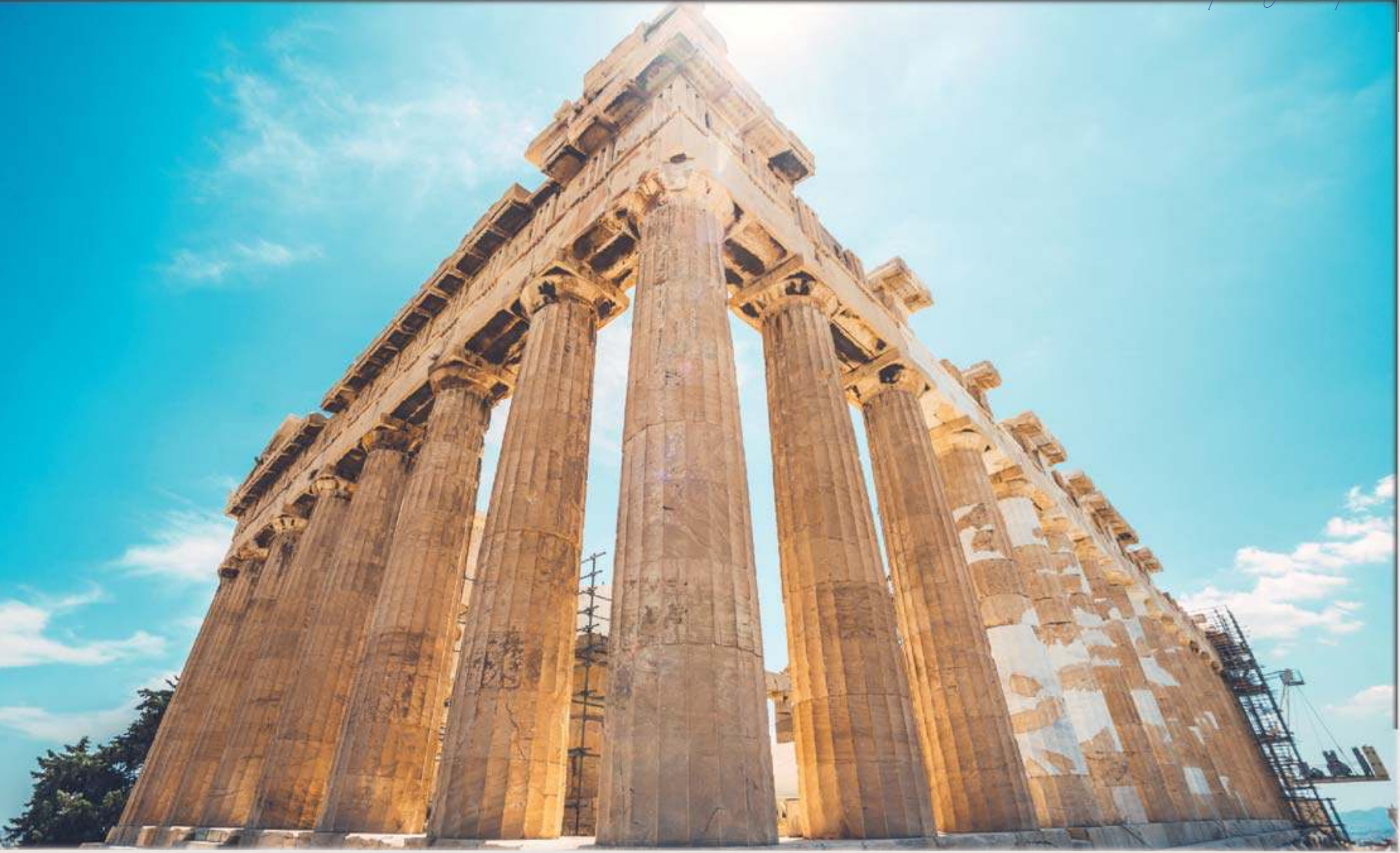












Adalarının yakınlığı, ulaşım kolaylığı, son dönemde yaşadığı ekonomik krizler sonrası uygun fiyatları, yeme-içme kültürümüzün benzerliği ile Ege Denizi'ndeki karşı komşumuz Yunanistan, bizler için en cazip yurt dışı destinasyonlarından biri. Biz de #Hadiozaman dedik ve Pegasus'un çok sayıda ve uygun fiyatlı seferlerinin avantajıyla, hızlıca programımızı şekillendirip Atina'nın yolunu tuttuk.

Parthenon'dan Plaka'ya

Şehrin sembolü Akropolis'te yer alan ve Antik Yunan Tanrısı Zeus'un kızı Athena'ya adanan Parthenon Tapınağı, MÖ 5'inci yüzyılda inşa edilmiş. Tapınak, gündüz ayrı, gece ayrı güzelliğe sahip, ikonik bir eser. Şehir kurulurken, matematik ve sanatta bir bütünün parçaları arasında uyum açısından en yetkin boyutları verdiği düşünülen "altın oran"ın ilk örneklerinden biri kabul edilen bu görkemli yapı merkez alınmış.

The proximity of the islands, the easy transportation and the reasonable prices that have followed on the heels of recent economic crises, as well as the similarities in food-and-drink culture, makes Greece, our neighbour across the Aegean, one of the most attractive overseas destinations for those of us in Turkey. We said #comeonnow and took advantage of Pegasus's numerous reasonably priced flights to quickly make plans and head off to Athens.

From Parthenon to Plaka

The Parthenon temple sitting on top of the Acropolis is the symbol of the city. Constructed in the 5th century B.C. in honour of Athena, daughter of the Ancient Greek god Zeus, the temple is an iconic work whose beauty changes from day to night. When the city was founded, this magnificent structure was placed at its centre. It is considered one of the first examples built according to "the golden mean", the proportions thought to be most able to create harmony among the different parts of a whole, in mathematics as well as in art.


caciki


greek salad


saganaki


kalamar

Biz de bu merkezin çekim etkisinden midir bilinmez, Atina gezimizde bol bol onun çevresinde dolaştık! "En çok beğendiğiniz yeri neresi oldu?" derseniz de, cevabımız, yine Akropolis'in eteğindeki Plaka bölgesi olur. Karaköy'le Alaçatı'nın harmanlanmış hâline benzetebileceğimiz bu bölgede, begonvillerle kaplanmış daracık sokaklar arasında pek çok kafe ve restoran yer alıyor. Öğleden sonraları, Yunanlıların çok sevdiği soğuk kahvelerle serinlemek için sokaklara taşan minik masalarda sağlı sollu oturulan kafelerden birini seçebilirsiniz.

Tanıdık Lezzetler

Akşamları, yine bu bölgede yer alan, çok lezzetli meze ve deniz mahsulleri sunan restoranlara uğrayabilirsiniz. Akdeniz mutfağının ortak yanlarını düşününce, çoğu mezenin bizimkilerle neredeyse aynı olmasına şaşmamalı. Bizdeki gibi yoğurt, zeytinyağı ve sarımsağın bolca kullanıldığı mezelerin yanı sıra, onların "Greek salad" diye adlandırdıkları, bizim çoban salatanın iri kıyımı ve üzeri "feta" peynirlisi ya da "caciki" dedikleri, bizim cacığın biraz daha katı yoğurtla yapılanı.

Whether or not it was the result of centripetal force, we may never know, but we did a lot of wandering around the Parthenon while we were in Athens! If you asked me to pick a favourite spot, I'd have to say the Plaka, the neighbourhood at the foothills of the Acropolis. With its narrow, bougainvillea-covered streets, it could be considered a blend of Karaköy and Alaçatı, and it's filled with cafes and restaurants. In the afternoons you can pick any one of the cafes, whose tiny tables line the streets, and sit down and cool off with one of the iced coffees that the Greeks love so much.

Familiar Flavours

In the same neighbourhood, in the evenings, you can stop by one of the restaurants offering delicious starters and seafood dishes. When you think about the shared dimensions of the Mediterranean cuisines, you shouldn't be surprised about the similarities between Greek and Turkish starters. In addition to the dishes that use copious amounts of yoghurt, olive oil and garlic, like ours do, their "Greek salad" is like our "shepherd's salad", only more chunky and topped with feta cheese, and Greek "tzatziki" is like Turkish "cacik", but the Greek cucumber salad uses thicker yoghurt.


lukumades


helva


gyros


enginar-artichoke

Her yere yürüyerek kolayca ulaşabildiğiniz Atina'nın merkezinde, Plaka bölgesine beş dakika mesafedeki Monastraki, sokak lezzetleriyle sonraki günlerde alternatifimiz oluyor. Burada aslen İzmirli olup sonradan Atina'ya yerleşmiş olan Rum bir ailenin açtığı meşhur bir döner restoranında soluğu alıp "gyros" yani Yunan döneri ve kebabının tadına bakıyoruz. Kebap, alışageldiğimize göre daha az baharatlı ama dönere nazaran daha lezzetli. Devasa porsiyonlarda soğan ve cacıkla servis edilen "gyros"u biz porsiyon hâlinde tercih etmiş olsak da, asıl popüler sunum şekli; pita ekmeği içinde yoğurt, domates ve patates kızartması ile olanı. Atina'ya gelmişken dönerin ve kebabın bu hâlini de mutlaka deneyin derim. Tatlı olarak helva sunulan bu mekânda, önümüzdeki dönemde menüye İstanbul'dan getirtecekleri baklavanın da ekleneceğini öğreniyoruz. Kısacası, bu şehirde yeme-içme konusunda hiç yabancılık çekmiyoruz!

Tatlının Üzerine Kahvesiz Olmaz

Sokak lezzetleri demişken, İstanbul'dan methiyelerini duyduğumuz, "lukumades" dedikleri lokma tatlısını denemeye geliyor sıra. Yine Monastraki bölgesindeki ünlü bir lokmacıda bizi efsane bir lezzet şöleni bekliyor. Evet, bizim Ege Bölgesi'nde, özellikle de İzmir'de "lokma" denince akan sular durur. Ancak sık değiştirilen kızartma yağına borçlu olduğu hafifliği ve çıtırlığı bir yana, tercihe göre hazırlanan içi dolgulu versiyonları ve üzerine ilave beyaz çikolata ya da dondurma seçenekleriyle, bu satırları yazarken dahi hâlâ aklımı başımdan alan "lukumades" için bile Atina'ya gelinir!

It's easy to get everywhere in downtown Athens by foot. Just five minutes from the Plaka is Monastiraki, whose street food makes it our choice for the following day. We're actually looking forward to trying the "gyros"– that's "Greek döner kebab" – at a well-known restaurant opened by an Izmirian Greek family that settled in Athens. It's less spicy than the döner we're used to, but it's tastier. We went for a huge portion of gyros served with onion and caciki, but in fact, it's more popularly served as a sandwich on pita bread with yoghurt, tomatoes and chips. You should definitely try a gyro/kebab served that way when you come to Athens. We have halva for dessert while we're at this restaurant, and we find out that they'll be bringing in baklava from Istanbul in the near future. In short, when it comes to food and drink, this is one city where we don't feel like a foreigner!

No Dessert Without Coffee

Speaking of street food, the time has come to try "lukumades", the "lokma" that we've heard so much about back in Istanbul. Once again, it's the Monastiraki neighbourhood we go to for a well-known "lokmacı" serving this legendary delight. Yes, "lokma" indisputably belongs to the Turkish Aegean, especially Izmir. But "lukumades" are light and crispy, because the frying oil is changed so frequently, and you can get them any way you like, with choices included versions with fillings and with white chocolate and ice cream on top – and just writing these words I'm reminded of Athens and the "lukumades" I still can't get out of my mind!


istakoz ceviche


somon tartar


risotto


milföy

Yemek ve tatlıdan sonra, sıra tekrar kahveye geliyor. Otelimize birkaç adım mesafedeki Kolonaki bölgesine yürüyüp sokak kafelerinden birinde, Yunanistan'da son dönem oldukça popüler olan "freddo cappucino" yani soğuk cappucino içiyoruz. Hem ortam keyifli ve dinlendirici, hem de kahveler bi' harika. Alışveriş tutkunlarına ek bir tüyo: Dünya markalarının mağazaları tam da bu bölgede.

Manzara Keyfi

Son gecemizi, Yunanlı bir dostumuzun tavsiyesi ile Syntagma Meydanı'nda bulunan otellerden birinin teras restoranında geçiriyoruz. Mekân, Akropolis'e öylesine yakın ki, özellikle gün batımında çekilecek Instagram'lık eşsiz kareler için ideal. Restoran ise, manzarası bir yana, dekorasyonu, füzyon mutfağı ve sunumları ile çok etkileyici. Istakoz "ceviche", enginar salatası, peynir tabağı, et ve "risotto" lezzet olarak birbiriyle yarışıyor. Tatlılara ise özel bir yer açmak istiyorum: Ödüllü Fransız Pasta Şefi Arnaud Larher'in reçetesiyle hazırlanan milföy ve "tiramisu" ile lezzetin doruğa çıktığı bir final yaşıyoruz. Şimdilik bizden bu kadar ama Atina gezimizle ilgili daha fazla bilgi ve detaya **usengecsef.com**'dan ulaşabilirsiniz .

After a meal and dessert, now is the time for coffee. We walk a short distance from our hotel in the Kolonaki district to one of the street cafes for a "freddo cappuccino" – an iced coffee drink that's become extremely popular in Greece recently. The ambience is fun as well as relaxing, and the coffee is magnificent. An additional tip for shopaholics: this is the neighbourhood of international designer stores.

Panoramic Pleasures

Upon the recommendation of a Greek friend, we spend our last night in Athens at the terrace restaurant of one of the hotels on Syntagma Square. The place is so close to the Acropolis that it's an ideal spot for an exquisite sunset Instagram. It's not just the panorama, but the decor and the fusion cuisine, along with its presentation, that makes the restaurant so impressive. Lobster ceviche, artichoke salad, a cheese plate, meat dishes and risotto compete in terms of taste. And I want to make a special place for dessert: tiramisu, with puffed pastry made using prizewinning French Pastry Chef Arnaud Larher's recipe, is a grand finale that takes us to the heights of flavour. That's all we have for now, but you can get more detailed information about our Athens trip at **usengecsef.com.**

PARİS'İN YENİ RUHU BU SOKAKLARDA

Yazı/By
NURDAN GÜNDOĞDU
(fooduristik.com)
İllüstrasyon/Illustration
YAVUZ AYDIN

THE NEW SPIRIT OF PARIS WANDERS THESE STREETS!

Paris'in sürekli tazelenen ruhunun arkasında, son zamanlarda daha da hareketlenen Saint-Martin Kanalı etrafındaki yaşamın payı büyük.. Yeme-içme mekânları, galeriler, tiyatrolar, tasarım mağazaları, kitapçılar, butikler... Saint-Martin Kanalı boyunca uzanan bütün sokaklar hep cıvıl cıvıl, hep kalabalık. Tüm gözlerin bu kanal civarında olmasının tesadüf olmadığı da ortada. İşte, heyecan yaratan Saint-Martin Kanalı'nın, tesadüf olasılığını ortadan kaldıran cazibe noktalarından birkaçı...

The area around the Canal St Martin has recently sprung to life, making a big contribution to the ever-renewing spirit of Paris. Restaurants and bars, galleries, theatres, design shops, bookstores, boutiques... The streets along the Canal St Martin are always lively, always crowded. It's clear that it's not just by coincidence that all eyes are trained on this canal. Here are just a few of the attractive spots to remove any suspicions that the excitement of the Canal is just a matter of chance...

PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Paris'e haftanın her günü her şey dâhil 73,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to Paris from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' daily flights; all-inclusive prices start at 73,99 USD.

Café

10e Arrt
RUE DES ÉCLUSES SAINT MARTIN







LIBERTÉ PATISSERIE



Ekmek, pasta, kek ve benzeri iştah açan unlu mamulleriyle ünlü Liberté'nin, şeffaflık esasına dayalı bir üretim modeli var. Tezgâhlarında, müşteri görüşüne açık bir şekilde çalışan Liberté'nin şefleri, ortaya gerçekten iştah kabartan ürünler çıkarıyor. Daha çok hamur işi yemek için gün, bugün!

Breads, pastries, cakes and other such appetizing bakery items are what Liberté is known for, and its production system is based on transparency: The work counters are positioned so that Liberté customers are able to watch the chefs at work producing the goods. It's time to eat more pastry!

39, RUE DES VINAIGRIERS











Craft, Saint Martin Kanalı çevresinde yer alan gözde kafelerden biri. Tadını çıkara çıkara bir kahve molası verebileceğiniz Café Craft, özellikle yaz aylarının yıldızı. Tartlarını ve özel yapım soğuk çaylarını denemenizi tavsiye ederim.

Café Craft is one of the hottest spots in the Canal St. Martin area, and it's particularly popular during the summer months. You can enjoy a long, slow coffee break at this cafe. I recommend the tarts and the homemade iced teas.

24 RUE DES VINAIGRIERS, 75010



KANN DESIGN

2012 yılından bu yana Paris'te faaliyet gösteren Kann Design'da, 1950'lere odaklanan bir bakışla tasarlanan konsept ürünler bulunuyor. Lübnanlı ünlü bir halıcının oğlu olan Houssam Kanaan'ın kurduğu bu mağazanın samimi atmosferinde sergilenen el yapımı özel mobilyalara ve dekorasyon ürünlerine karşı koymak çok zor!

Kann Design opened in Paris in 2012 and features concept pieces designed with an eye to the 1950s. Founded by Houssam Kanaan, the son of a well-known Lebanese carpet dealer, the shop displays handcrafted original furniture and decorative objects in a friendly atmosphere that are difficult to resist!

28, RUE DES VINAIGRIERS



LANCRYER PAPATERIE

İşte karşınızda bir kırtasiye cenneti! Siz de bir "kırtasiye çılgını"ysanız burayı es geçmeniz mümkün değil zaten. Defter ve kalemlerin içinde kaybolurken, arada saatinizi kontrol etmenizde fayda var. Çünkü burada, zamana kapılıp gitmek, çok kolay!

You are in stationery heaven! If you're someone with a "passion for paper", then it will be impossible for you to pass this place by, and while you're getting lost amongst the notebooks and pencils, you'd best remember to check your watch, because this is a place where time just seems to disappear!

34, RUE DE LANCRY



GALERIE TREIZE DIX

Atölye çalışmaları, performanslar, sergiler... Saint-Martin Kanalı çevresindeyseniz, bu adrese de mutlaka uğrayın. Galerinin güncel etkinliklerini Facebook sayfasından takip edebilirsiniz.

Studio activities, performances, exhibitions... If you're in the vicinity of Canal St. Martin, definitely stop by. You can keep up with the gallery's daily events by following their Facebook page.

13, RUE TAYLOR

HÔTEL DU NORD

Sizi 1930'lar Paris'ine taşıyan çekici bir atmosferde, güzel bir akşam yemeğine ne dersiniz? Her mevsim değişen mönüsündeki zengin yerel lezzetler eşliğinde, kapılarını sabah saat 10.00'da açıp gece 01.00'e kadar hizmet veren Hôtel du Nord'u listenize mutlaka eklemenizi öneririm.

What do you say to a nice evening meal in the inviting atmosphere of 1930s Paris? The Hôtel du Nord opens its doors at 10 and keeps them open until one in the morning, and its extensive menu offers great local dishes that change with the season. I definitely recommend you add it to your list.

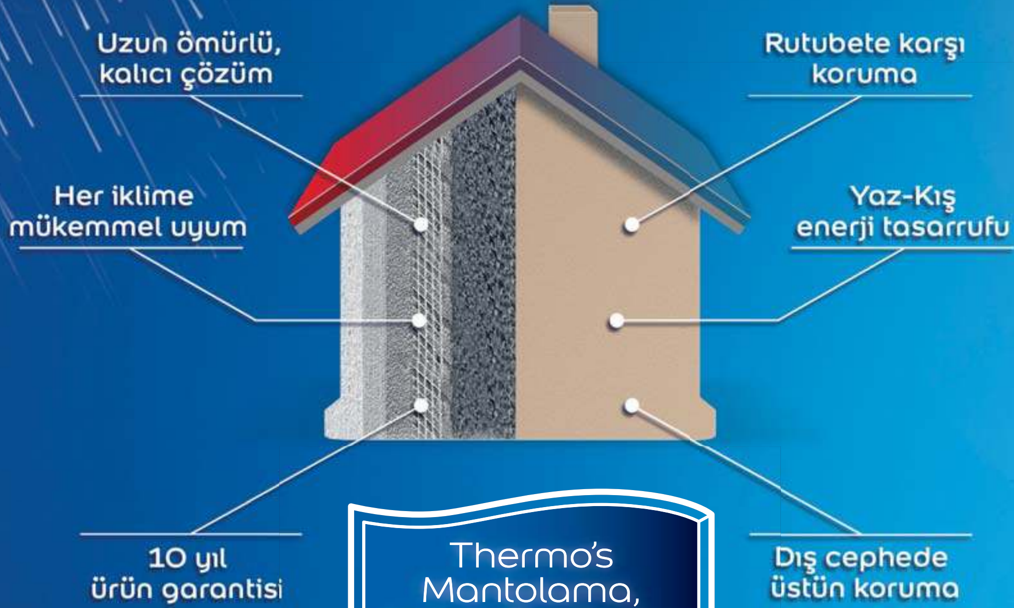
102, QUAI DE JEMMAPES

Marshall

Thermo's

ısı yalıtım sistemi

MARSHALL'DAN 4 MEVSİM EVİNİZİ KORUYAN YALITIM SİSTEMİ



Thermo's Mantolama, Akrikor Dış Cephe Boyalarıyla **4 MEVSİM ÜSTÜN KORUMA SAĞLAR.**



%50'ye varan tasarruf



Marshall let's colour

Rengârenk bir hat: 444 88 00

İSTANBUL'UN HUZUR VEREN YÜZÜ: KUZGUNCUK

The Peaceful Side of İstanbul: Kuzguncuk

Yazı ve Fotoğraf / Text and Photography TAMER KAYA



Yeşili, kedisi, bostanı ve bazen çıt bile çıkmayan sokakları ile her mevsim insanı huzura kavuşturan Kuzguncuk'ta bir gün...

A day in Kuzguncuk, where green gardens, cats and quiet streets let you enjoy peace and quiet, regardless of the season...











Bol kurgulu ve huzursuz zihinlerin, zaman zaman kafaların içinden itinayla çıkartılıp yumuşak ve mümkünse ipek kılıflı bir yastık üzerine konulması gerekiyor! O ipek kılıflı yastık, yüksek bir dağın tepesinde bulunan, şifalı suları ile nam salmış bir SPA merkezi olmak zorunda değil illâki. Devasa bir şantiye alanına dönen İstanbul'un bazı semtleri ise hiç değil. Kuzguncuk gibi samimi ve sakin bir mahalle, dilerseniz o ipek kılıflı yastık olabilir pekâlâ... İstanbul'un içindeki bu konsantre kaçış bölgesine vardıktan sonra, en azından bir süreliğine İstanbul'un çılgın karmaşasından uzaklaştığınızı hissedecek, onu karşıdan seyredeceksiniz.

Nail Kitabevi'ni Ziyaret

Önce, kitabevinin bulunduğu binayı dikkatli gözlerle süzün. Binanın inceliğine, işlemelerine, oymalarına, bitişiğindeki ara sokağı nasıl da güzel şekillendirdiğine bakın. **Nail**, hem bir mahalle mekânı olacak kadar naif, hem de kendi yayınlarını basacak ve çeşitli edebiyat etkinliklerine ev sahipliği yapacak kadar güçlü bir kitabevi. Ayrıca kafesinde de kitaplar eşliğinde bir kahve içmeye davet ediyor sizi. Bunu değerlendirin derim. Sonrasında, kitabevinin hemen yan sokağında yer alan merdivenlerden en tepeye kadar tırmanarak mahalleye yüksekten bakın ve harika bir Boğaz manzarası ile kendinizi ödüllendirin.
İcadiye Caddesi, Dere Sokak, No:32

If you're someone whose head is filled with all kinds of worries, from time to time you need to lay down that restless head on a soft, maybe even a silk-covered pillow. That metaphoric silk pillow doesn't need to be some mountaintop spa famous for its healing mineral springs. There are still some neighbourhoods in Istanbul that haven't been turned into a giant construction site like the rest of the city, and a quiet, friendly neighbourhood – Kuzguncuk, for example – could be just the silk pillow that you need... Once you enter this compressed escape zone inside of Istanbul, you'll watch the crazy confusion of the city from the other side and feel like you've gotten away from it all, at least for a little while.

A Visit to Nail Bookstore

First, have a careful look at the building where this bookstore is located. Observe the details, the workmanship, the carving, how the building shapes the street beside it. **Nail** is at once a simple neighbourhood shop and a high-powered bookstore that prints its own publications and hosts a variety of literary events. In addition, it has a cafe where you're invited to have a coffee while you're reading – an opportunity worth taking advantage of, I'd say. Afterwards, you can climb up to the very top of the stairs on the street next to the shop and reward yourself with a bird's-eye view of the neighbourhood and a fantastic view of the Bosporus.
İcadiye Caddesi, Dere Sokak, No:32

Dilim Pastanesi'nde Dondurma Molası

Kitaplara göz atarken lezzetli kahvenizi de yudumladıysanız eğer, üzerine ferahlatacak bir lezzet iyi gider sanki. "Kuzguncuk" denildiğinde, adı yol tarifi için sık sık zikredilen **Dilim Pastanesi**, bu isteğinizi karşılamak için en doğru adres. Burada sizi, kolay kolay erimeyen ve katkısız olduğu belirtilen dondurmalar, leziz tatlılar, açma ve poğaçalar karşılıyor.
Paşa Limanı Caddesi, No: 138

Divankeyfi'nde Bir Dilim Portakallı Kek

Mekân, iç dekorasyonu ile geçmişe düşkün olanlar için pek çekici. Ev yapımı ürünleri de gerçekten ev ve el yapımı! Portakallı keklerinin dışında, Kaş'tan gelen tahin ile yaptıkları kurabiyeleri de çok lezzetli. Ayrıca, zaman zaman unsuz, yağsız ya da şekersiz ürün seçenekleri bulunuyor. **Divankeyfi**, "Bana uygun değil" derseniz eğer, yine ana cadde üzerindeki **Kuzguncuk Ekmek ve Unlu Mamulleri**'ne uğrayıp onların lezzetlerini de deneyebilirsiniz. Benim favorim, Antep fıstıklı mekikleri.
İcadiye Caddesi, No: 36/A ve 24/A

Ceramystic'te Atölye

Zamanınız var ve yaratıcı bir şeyler mi yapmak istiyorsunuz bugün? Öyleyse, **Ceramystic**'in önceden takip ederek bilgi alabileceğiniz seramik atölye çalışmalarından birine katılabilirsiniz. Bu ilham verici mekânın etkinliklerini, **facebook.com/Ceramystic** adresinden takip edebilirsiniz.
Yenigün Sokak, No: 26/A

A Break For Ice-Cream At Dilim Patisserie

If you sat down to enjoy a coffee while you were looking over the books, then it only seems natural to follow that up with a light refreshment. The right place for this is the **Dilim Patisserie**, a name you'll often hear mentioned when you're asking for directions to Kuzguncuk. You'll find ice cream that claims to be all natural and doesn't just melt away in an instant, as well as delicious desserts and savoury pastries. *Paşa Limanı Caddesi, No:138*

A Slice Of Orange Cake At Divankeyfi

The interior decoration makes this place awfully attractive for those with a thing for the past, and the homemade products are really made at home and by hand! In addition to the orange cake, the tahini biscuits from Kaş are also marvellous. Sometimes you'll even find products that contain no flour, sugar, or fat. If **Divankeyfi** isn't your type of place, then you can sample something from the **Kuzguncuk Bakery**, which is also located on the main road. My favourites are the biscuits known as "mekik" that are made with pistachio nuts.
İcadiye Caddesi, No: 36/A ve 24/A.

The Ceramystic Studio

Have you got the time and the inclination to make something creative today? If so, then you can attend a ceramics workshop at **Ceramystic**. The workshops begin with informative demonstrations, and you can follow the activities on offer at this inspirational space at **facebook.com/Ceramystic**.
Yenigün Sokak, No: 26/A

Biraz Alışveriş İyi Gelir

Yerel işletmelere can vermek bizim elimizde. Bazen alışık olduğumuz markaların ya da ürünlerin dışına çıkmak da, bizi diğer kaçamaklar kadar rahatlatır. Ana cadde üzerindeki **Olive and Beyond**, zeytin ve zeytinyağı ile yaratılan ürünlere sevdalı olanlara sesleniyor. İkinci el kitapların ruhuna da âşık mısınız peki? Öyleyse, şimdi Dere Sokak'taki **Kuzguncuk Sahaf**'a buyurun; burada, nadir kitaplar, vintage ürünler ve resimler arasında gerçekleşen bir mezata da rastlarsınız belki. Üryanizade ve Perihan Abla sokaklarını turlarken, hemen paralelindeki Yenigün Sokağı'nın bu sokaklarla kesiştiği noktada ise adı yazılı olmayan, **özel vintage mağazasını** ise mutlaka fark edeceksiniz; hikâyesi olan envai çeşit obje, bu mağazanın vitrininde sessizce ama tüm albenisiyle boy gösteriyor çünkü.



"Yine Karnım Acıktı"

Kendi adıma, sokak lezzetlerine fena halde düşkünüm! **Pala'nın Yeri** de bu yüzden tereddütsüz girdiğim bir durak. Pala bıyıklı Hasan Dede, seyyar satış yapmaktan yorulmuş olacak ki 12 yıl önce açmış bu köfteci dükkânını. Yani sokaktan dükkâna geçmiş. Şimdilerde oğlu ve torunları, sokağın lezzetini korumak için çalışıyor. Mevsim yeşilliklerinin, rendelenmiş havuç ve kırmızılahanayla karıştırıldığı bol sebzeyle yüklü yarım ekmek köfteleri çok lezzetli.
İcadiye Caddesi, No: 64



A Little Shopping Sounds Good

We have the power to keep local businesses alive. Sometimes getting away from the brands and products we've become accustomed to can be as liberating as other forms of escape. On the main street is **Olive and Beyond**, which calls out to anyone who likes olive and olive-oil products. Or maybe you're in love with the spirit of second-hand books? If so, then there's the **Kuzguncuk Sahaf** on Dere Sokak, where you might run into an auction going on among the rare books, vintage items and paintings. While you're wandering around, at the point where Üryanizade and Perihan Abla cross the parallel street, Yenigün, you'll certainly take notice of **the no-name vintage shop**. The shop window is filled with all kinds of objects, whose stories present a silent display of irresistible charm.

"I'm Hungry Again"

I have to admit, I'm just crazy about street food! So I had no qualms at all about stopping in **Pala'nın Yeri**. Twelve years ago, when operating a street cart became too much for the moustachioed Grandpa Hasan, he got off the streets and into a shop by opening this "köfteci (meatball)" restaurant. Now, his son and grandson are working to preserve this street tradition. The meatball sandwiches stuffed with seasonal greens, grated carrots and red cabbage are truly delicious.
İcadiye Caddesi, No: 64







Bostan'da Film İzleyin!

Mahallenin en çekici yerlerinden biri de, kesinlikle içindeki şehir bostanı. Bostanda çocuk oyun alanı, sahnenin olduğu bir bölüm ve taraçalardan oluşan ekim alanları bulunuyor. Küçük yaştaki çocukların toprağa basıp dokunabildiği ve bazı bitki türlerini görerek öğrenebildiği korumalı bir alan olarak düşünebilirsiniz burayı. Zaman zaman özel etkinliklere ev sahipliği yapan bu kıymetli alanda yaz akşamlarında açık havada film gösterimleri de oluyor. Etkinlikler hakkında bilgi almak için, mahallelinin sivil bir örgütlenmeyle oluşturduğu Kuzguncuklular Derneği'nin **facebook.com/Kuzguncuklular-Dernegi** adresini ziyaret edebilirsiniz.
Bostan Sokak No: 4

Son Durak: Komşu Sokak

Böylesine huzurlu bir turu sade bir akşam kahvesi ile sonlandırmak, en keyiflisi olacaktır herhalde. Bostan'dan çıkıp sahilin tersi istikametinde, yine ana cadde üzerinden çevrenizdeki detaylara dikkat ederek yürümeye devam edin. Ta ki Komşu Sokak'a gelene kadar! Sokağa girin ve aslında bir fidancılık işletmesi olan bu kocaman bahçe mekânının içerisindeki kafe bölümüne oturun, sade kahveniz eşliğinde doyumsuz yeşilin tadını çıkarın.

Films On The Meadow!

The city meadow is definitely one of the neighbourhood's most attractive spots. It includes a children's playground, an outdoor theatre and terraced vegetable gardens. You can think of it as a safe place for small children to be able to get their hands dirty and see how some different plants grow. Every so often this special place hosts special events, including outdoor film screenings on summer nights. You can find out about activities taking place in the park by checking out the web page **facebook.com/Kuzguncuklular-Dernegi**, which belongs to a neighbourhood association put together by the local residents.
Bostan Sokak No: 4

Last Stop: Komşu Street

Probably the most enjoyable way of putting an end to this peaceful, relaxing tour would be with an evening coffee. Just head out of the park and keep walking on the main avenue in the opposite direction from the shore, again making sure to take in all the details of your surroundings. When you reach Komşu Sokak, turn into this street, and you'll find yourself in a huge garden that is in fact part of a nursery. Take a seat in the cafe section, and enjoy a black coffee, with some green gardens on the side.





Kahramanmaraş
Büyükşehir
Belediye Başkanı
Fatih Mehmet ERKOÇ

Son araştırmalara göre yedi bin yıllık bir tarihe sahip olan Kahramanmaraş, "şiirin başkenti" ve "Akdeniz'in altın şehri" olarak da anılır. Diyebiliriz ki Kahramanmaraş; yayla, dağ, mağara, inanç, tarih, mutfak, ticaret ve edebiyat gibi çeşitli alanlarda ziyaretçilerini tatmin edecek zenginlikte bir şehirdir. Haydi, Kahramanmaraş'ı biraz daha yakından tanıyalım.



TAŞHAN ÇARŞISI

Dulkadiroğulları döneminde yapıldığı düşünülen, moloz taştan kare avlu çevresinde iki katlı bir yapıdır. Girişin karşısındaki çapraz tonozlu mekân, sivri kemerlerle avluya açılır. Kuzeydoğuda, hanın ambarı olduğu düşünülen tonozlu uzun bölüm vardır. Girişin sağındaki tonozlu mekânların sonuncusundan bir koridorla ahıra geçilir.



ULU CAMİİ

Dulkadiroğulları'ndan Süleyman oğlu Alaüddevle Bozkurt Bey'in 1496'da yaptırdığı düşünülmektedir. Dikdörtgen planlı ana mekân, mihrap duvarına dikey uzanan yedi nefe ayrılmıştır. Doğuda alanın durumu nedeniyle alttan dolgulu nefte, paye yerine kısa sütunlar kullanılmıştır. Üçgen mihrap nişi, dört bordürlü ve mukarnaslıdır. Camiden bağımsız minare özgün yapısını koruyabilmiştir.



BAŞKONUŞ

Kahramanmaraş-Andırın yolu üzerinde Yenicekale çevresinde yer alan zengin bir orman dokusunun oluştuğu ve yayla karakteri taşıyan bir bölgedir. Yükseltisi 1785 metre olup kaynak suyu ve yabanıl hayvan varlığı olan Başkonuş'ta geyik üretme çiftliği bulunmaktadır. Elektrik, telefon, yol ve çevre düzenlemesi yapılmış olan alanda, Orman Bölge Müdürlüğü idaresine ait sosyal tesisler bulunmaktadır.

"AKDENİZ'İN ALTIN ŞEHRİ" KAHRAMANMARAŞ









KAHRAMANMARAŞ KALESİ

Kentin merkezinde bulunan kalenin kesin inşa tarihi bilinmemektedir fakat geç Hitit dönemlerinde (MÖ 9'uncu yüzyıl) inşa edildiği düşünülmektedir. Kuzey-güney doğrultuda yaklaşık 83x140 m ölçülerindeki yapı, moloz taş ve kesme taş malzeme kullanılarak inşa edilmiştir. Özellikle 7-8'inci yüzyıllarda Bizanslılar ve Müslüman devletler arasında sık sık el değiştirdiği için kale defalarca tahrip olmuş, onarım görmüştür. Bu noktada esaslı bir onarımın Osmanlı Padişahı Kanuni Sultan Süleyman tarafından yaptırılmıştır.

ZEYTUN KAPLICASI

Kükürt petrol artığı ve az miktarda yağ karışımı ile meydana gelen şifalı suyun romatizmal hastalıklara, kırık-çıkık sekselleri ve kadın hastalıklarında olumlu etki yaptığı belirtilmektedir. Suyun sıcaklığı 45 derecedir. Belediyenin yaptırmış olduğu kür merkezi ve dinlenme salonları ile birlikte büyük bir bay ve bayan havuz yaptırılmıştır. Ilıca Kaplıcaları kapasitesi ve su nitelikleri itibarıyla yerel ölçekte hizmet verebilecek özelliklere sahiptir.

ASHAB-I KEHF

Dünyada 33 yerde var olduğu iddia edilen Ashab-ı Kehf'in yani mağara arkadaşlarının Afşin'imizde yaşadığına inanıyor ve araştırmalarımız sonrasında iddia da ediyoruz. Yapmış olduğumuz araştırmalarda Kur'an'ı Kerim'de ki Kehf suresi'nin 17. ayetinde yapılan açıklamanın Afşin'de bulunan mağara ile birebir örtüşmesi bizim için dini delil olarak gösterebileceğimiz en önemli kanıttır.

YÖRE MUTFAĞI

Yöremizde kültürel değerlerin bir öğesi de yemek ve tatlılardır. Özellikle yöremizde kış için tarhana, bulgur, döğme, nişasta hazırlanır. Biber, patlıcan, kabak, bamya ve fasulye gibi yiyecekler kurutularak saklanır. Kahramanmaraş mutfağının en belirgin özelliği bol biber salçalı, kırmızıbiberli ve ekşili yemeklerin çoğunlukta olmasıdır. Ayrıca yemeklerde çoğunlukla keçi sütü ve keçi sütünden elde edilmiş yoğurt kullanılır.

Yazı / By YUSUF TAŞ Fotoğraf / Photography Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Kahramanmaraş Provincial Directorate of Culture and Tourism

Orchid-Scented City: KAHRAMANMARAŞ

ORKİDE KOKULU ŞEHİR: KAHRAMANMARAŞ





Buram buram tarihi, köklü kültürü, birbirinden farklı lezzetleri, doğal güzellikleri ve sıcakkanlı insanıyla Kahramanmaraş, yeni keşifler yapmak isteyen ziyaretçilerini bekliyor.

A wealth of history, a deep-rooted culture, a great variety of dishes, natural beauty and warm-hearted residents make Kahramanmaraş the place for visitors wanting to discover new things.

PEGASUS UÇURUYOR

FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan Kahramanmaraş'a haftanın dört günü her şey dâhil 132 TL'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to Kahramanmaraş from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' four days a week flights; all-inclusive prices start at 132 TL.

Ahir Dağı eteklerinde yükselen Kahramanmaraş, Akdeniz Bölgesi'nin son durağı. Hititler döneminde kurulan şehir, Asur, Pers ve Bizans medeniyetlerinin ardından Selçuklu, Dulkadirli ve Osmanlı motiflerini de taşıyarak günümüze uzanıyor. Bugün, Maraş adını ön plana çıkaran en önemli şey ise hiç kuşkusuz dövme dondurması. Keçi sütü ve yabani orkidenin enfes karışımından ortaya çıkan bu lezzet, "Maraş" denince, genellikle akla gelen ilk şey oluyor. Peki, orkide kokulu bu şehre yolunuz düştüğünde ne yapmalı?

Rising from the base of Mt. Ahir, Kahramanmaraş is the last stop in Turkey's Mediterranean Region. The city was founded during the time of the Hittites, who were followed by the Assyrians, Persians and Byzantines, and then by the Seljuks, Dulkadirs and Ottomans. Signs of all these civilizations have come down to us today – but by far the most important thing for which Maraş is noted today is, without a doubt, ice cream. The delicious combination of goat's milk and wild orchids found in this tasty dessert makes it the first thing to come to mind when anyone mentions Maraş. Well, what should you do when you find yourself in this orchid-scented city?





TURİZMİN YENİ GÖZDESİ KAHRAMANMARAŞ







Kurtuluş Savaşı ve dünya savaşlarının yokluk yıllarını yaşayan Kahramanmaraş, aradan geçen uzun yıllarda çok çalışarak bugün Türkiye'nin en güçlü sanayi merkezleri arasına girdi. Kurtuluş Savaşı'nın 'Kahraman' kenti, yıllık 5 milyar dolarlık üretim hacmi ile, enerjiden tekstil ve metal sektörüne, kâğıt sanayiinden çimento sanayiine, entegre fabrikalarıyla, ekonomik kalkınmanın kahramanı olarak ön plana çıkıyor.

Ancak Kahramanmaraş'ın şimdi çok daha büyük bir hedefi var: Kültürel ve doğal mirasını turizme kazandırmak. Alternatif destinasyon arayan insanları Kahramanmaraş'ı tercih eder hale getirmek en önemli hedefimiz. Anadolu'nun bu güzel kenti, kültürel değerleri, tarihi mirası ve doğal güzellikleri ile hem yerli, hem de yabancı turistlere unutamayacakları zenginlikler sunuyor. Örneğin; hemen şehir merkezinde bulunan Bakırcılar Çarşısı, Demirciler Çarşısı, Kuyumcular Çarşısı, tarihi dokusunu hiç kaybetmeden günümüze ulaşmış nadide eserlerden. Türkiye'nin en büyük ikinci Kapalı Çarşısı, ziyaretçilerini günümüzün dijital karmaşasından uzaklaştırıyor.

Şehrin göbeğinde, 1500 yıldır kimsenin dokunmadığı hazine Germenicia Antik Kenti Mozaikleri... Geç Roma döneminin günlük yaşam izlerini günümüze taşıyan bir başyapıt. Germenicia, tasvirlerindeki desenler, konu ve ikonografisi ile özgün bir karakter sergiliyor. Tam 200 futbol sahası büyüklüğünde olduğu öngörülen bu hazine, dünyanın en büyük eserleri arasında sayılıyor. Germenicia Antik Kenti, tamamen gün yüzüne çıkartıldığında, sadece Kahramanmaraş değil, ülke turizmine de hayat verecek.

Her yıl koloni hâlindeki milyarlarca uğur böceğine ev sahipliği yapan Uludaz ve yeşilin her tonunu katmanlar hâlinde sunan Başkonuş Yaylası yaklaşık iki bin metre rakımda ziyaretçilerini muhteşem bir göz ziyafetiyle baş başa bırakıyor.

Damak zevkine yeni bir boyut kazandıran Maraş yemekleri, Kahramanmaraş'ın zengin ve gizli kalmış bir kültür hazinesinin izlerini taşıyor. Bu topraklarda hüküm süren uygarlıkların bir mirası olarak sunulan Maraş yemekleri 300'ün üzerinde çeşide sahip.

Tarihin tozlu sayfalarından bugüne ulaşan "Maraş Evleri", Kurtuluş mücadelesinin izleri ile ziyaretçilerine tarih koklatan Maraş sokakları, adeta bir açık hava müzesi gibi. Kültürlerin kesişim noktası Kahramanmaraş, Afşin, Elbistan ve Andırın yerleşmeleriyle de tarihi, arkeolojik, mimari yapıt ve kalıntıların yoğunlaştığı bir şehir. Ceyhan Nehri üzerinde kurulu Menzelet Baraj Gölü ile Gâvur Gölü Kuş cenneti önemli çekim merkezleri arasında yer alıyor.



Kahramanmaraş Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı
Serdar ZABUN

Evet, burası Maraş. "Hoş gelip, zor gideceğiniz ***KAHRAMANMARAŞ."***



Tarih ve El İşçiliği

Öncelikle güne, tarih kokan bir konakta yapacağınız kahvaltı ile başlayıp enerji depolayabilirsiniz. Sonrasında, kentin tam ortasındaki Maraş Kalesi'nde şehri seyredip, yönünüzü Kapalı Çarşı'ya çevirin deriz. Çünkü yöresel el sanatlarının canlılığını koruduğu Kapalı Çarşı'da ilginizi çekecek çok şey bulacaksınız. Burada, özellikle bakır işçiliğinin Anadolu'daki en güzel örneklerini, ceviz oyma ustalarının nakış nakış işledikleri sandıkları, hatta ünlü Hollywood filmlerinde kullanılan tarihi çarıkları görebilirsiniz. Eğer altın merakınız varsa yine en uygun adrestesiniz. İstanbul'un ardından Türkiye'nin en çok altın işleyen kenti Kahramanmaraş'ta, altının envaiçeşit tasarlanmış halini bulabilirsiniz.





History and Handwork

First of all, you can store up energy by starting your day off with breakfast at a historical mansion. Afterwards, once you've viewed the city from the Maraş Castle located right in the centre of town, we suggest heading over to the Covered Bazaar. You're sure to find something to pique your interest at the bazaar, which has preserved the liveliness of the regional handicrafts. Among the things you're most likely to find here are some of the most beautiful examples of copperwork you'll see anywhere in Anatolia; walnut chests, beautifully decorated by master carvers; and even the old-fashioned slippers used in famous Hollywood films. This is also the right address if you're interested in gold. After İstanbul, Kahramanmaraş is Turkey's "second city" when it comes to gold, and you'll find a wide array of designs here.



Türkoğlu Belediyesi, Türkoğlu Kaymakamlığı ve Avasım Geleneksel Okçuluk Derneği tarafından ikincisi düzenlenen "Türkoğlu Uluslararası Avasım Türk Oyunları Festivali", 25 ülkeden bin 500 sporcunun katılımıyla 7-8-9 Temmuz tarihleri arasında gerçekleştirildi.

TARİH TÜRKOĞLU'NDA CANLANDI

Yaylı ve atlı okçuluk, Gökbörü, atlı cirit, çevgan oyunu ve güreş gibi Türk ata sporlarının sahnelendiği festival, birbirinden renkli görüntülere sahne oldu. Mehteran eşliğindeki kortej yürüyüşüyle başlayan festivalde, Türk dünyasının hemen hemen tüm mozaikleri yer alarak, eşsiz bir Türk motifi oluşturuldu.

Yüzyıllar öncesinin Türk yaşamının sergilendiği festival, çekişmeli müsabakalara da sahne oldu. Üç gün boyunca düzenlenen yarışlarda, kıyasıya mücadele veren sporcular tüm hünerlerini sergileyerek izleyenlerden büyük alkış aldı. Festivalde sahne alan sanatçılar Mustafa Yıldızdoğan, İrfan gürdal ve Zara da seslendirdikleri birbirinden güzel türkülerle, vatandaşlara keyif dolu dakikalar yaşattı.

Festivale öncülük eden Türkoğlu Belediye Başkanı Osman Okumuş, "Geleneksel Türk sporları bizim özümüz. Böyle bir festivale ev sahipliği yapmak da gerçekten gurur verici" diyerek, festivalin önemine vurgu yaptı.

Abbasiler döneminde Bizans İmparatorluğu sınırlarına kurulan ve savaşçı Türk topluluklarının yerleştirildiği serhat şehirlerinin "Avasım" ismiyle anıldığını kaydeden Başkan Okumuş, festivalin adının da buradan geldiğini belirtti.

Festivalin ilerleyen yıllarda daha da kapsamlı hale geleceğini vurgulayan Okumuş, şöyle devam etti:

"Toplulukları 'millet' yapan en önemli kavramlar dili, örf ve adetleri, kültür ve gelenekleridir. Geleneksel Türk sporları da bu zenginliklerimizin en önemlilerinden.. Dolayısıyla bunların yaşatılması, gelecek kuşaklara aktarılması gerekiyor. Biz de bu festivalle hem bunu başarıyoruz, hem de Türkoğlu'nun tanıtımına katkı sağlıyoruz. Bir taraftan da binicilik ve okçuluk merkezleri açarak, ilgi duyan gençlerimizi bu sporlara yönlendiriyoruz. Bu noktada ikincisini düzenlediğimiz festivalimizin başarıya ulaştığını görmek mutluluk verici. Yine birbirinden güzel tablolar ortaya çıktı. Yerli ve yabancı ülkelerin geleneksel dansları, savaş sanatları, özellikle de atlı okçuluk gösterileri renkli görüntülere sahne oldu. Paydaşımız olan Türkoğlu Kaymakamlığımıza, Türkoğlu Avasım Geleneksel Okçuluk Derneğimize ve Emeği geçen herkese teşekkür ediyorum."



Türkoğlu Belediye Başkanı
Osman OKUMUŞ





Damak Çatlatan Lezzetler

Bu gezinin ardından, yöreye özgü lezzetlere geldi sıra. Maraş'ın et ve zeytinyağlı yemekleri, damağınızda unutulmaz tatlar bırakacak. Ardından soluğu bir pastanede alıp keyifli bir sohbet eşliğinde meşhur Maraş dondurmasından tatmalısınız elbette. Yapacağınız şehir turu esnasında şehrin sıcakkanlı insanlarını yakından tanıyıp ikindi sohbetleri esnasında ceviz ve badem eşliğinde sunulan tarhana firiği'nden tatmayı da unutmayın. Akşam yemeğinde ise Maraş paçası'nı denemeden bu şehirden dönmeyin.

Doğa ve Tarih İç İçe

Sanayisi ile ülke ekonomisine büyük katkı sağlayan Maraş'ın, tarihinin yanı sıra doğal güzellikleri arasında bulunan yaylaları özellikle görülmeye değer. 200'ün üzerinde endemik bitkiyi barındıran Başkonuş Yaylası ise, bu eşsiz doğa parçalarının başını çekiyor. Doğaya bırakılan geyiklerin de yaşamını sürdürdüğü bölge, doğal yaşamla iç içe olma fırsatı sunuyor size.
Başkonuş'u da içerisine alan Andırın, kale ve haberleşme kulelerinin yükseldiği bir bölge. Antik çağlardan bu yana ana güzergâh üzerinde yer alan bu bölgede, kale duvarları ve onlarca haberleşme kulesi, mekândaki varlığını hâlen sürdürüyor.

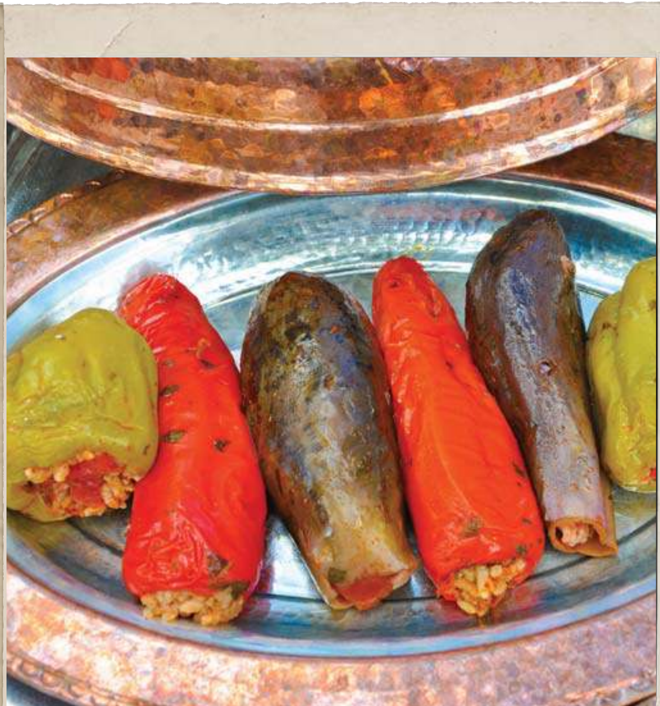
Treats for the Taste Buds

After this tour, it's time to try some local delights. Maraş meat and olive oil dishes will linger deliciously on your palate. When you're done with your meal, it will be time to stop by a pastry shop for some enjoyable conversation that, naturally, should be accompanied with some of the famous Maraş ice cream. While you're touring the city, don't miss the opportunity to get to know the friendly locals and taste some tarhana firiği, served with walnuts and almonds, together with your afternoon tea. And don't leave without having tried a dinner of Maraş paçası.

Nature and History Entwined

Maraş industry makes a large contribution to the national economy. Along with Maraş history, the natural beauty of the Maraş highlands are worth seeing. Home to more than 200 endemic plants, the Başkonuş Highlands are an incomparable piece of nature that will make your head spin. Deer that have been released into the wild also live in this area, which offers you the chance to be one with nature.
Başkonuş is a part of Andırın, whose castle and communication towers soar over the region. This spot has been on the main route from ancient times up until today, and it continues to exert its presence with its castle walls and tens of towers.





BU DÖNERİ SEVECEKSİNİZ

SABİHA GÖKÇEN'E 5 DAKİKA



BUDÖNER

bu döneri seveceksiniz

www.budoner.com.tr

MVK WORK SQUARE YENİŞEHİR MAH. MİLLET CAD. NO: 27/1 PENDİK/İSTANBUL 0216 504 33 55



16 bin yıllık bir "Ana Tanrıça" figürünün bulunduğu Döngel Mahallesi'ndeki Direkli Mağarası ise, insanlığa ait ilk izleri taşıyan yerlerden biri. Arkeolojik araştırmaların devam ettiği bölge, Paleolitik Çağ hakkında bilim dünyasına ışık tutuyor. Yine bu bölge içerisinde yer alan Çukurhisar'daki kaya mezarları ise Hititler'den günümüze kadar ulaşmayı başarmış.

Şifa Arayanlara

Kahramanmaraş'ın en çok ilgi çeken yerlerinden birisi de, kent merkezine 72 kilometre uzaklıkta bulunan ve şifalı kaplıcaları ile bilinen Ilıca bölgesi. Özellikle çevre illerden gelen vatandaşların uğrak yeri hâline gelen Ilıca, başta romatizmal hastalıklar olmak üzere pek çok rahatsızlık için şifa kaynağı. Ekinözü ilçesinde bulunan bir başka şifalı su kaynağı İçmeler'e ise safra kesesi, idrar yolları, sinir, karaciğer, mide, cilt, guatr ve damar rahatsızlıkları olanlar şifa aramaya geliyor. Tarihi ve kültürel zenginlikleri, gastronomisi ve keşfedeceğiniz saklı güzellikleri ile Kahramanmaraş sizleri bekliyor.

A 16,000-year-old "Mother Goddess" figurine was found in the Döngel District, which is where you'll find the Direkli Cave, one of the places bearing the first signs of humanity. Archaeological research in the area is providing the scientific world with information about the Paleolithic Age. This area is also home to the rock graves of Çukurhisar that have survived since the time of the Hittites.

Looking for Cures

One of the most interesting places in Kahramanmaraş is the Ilıca region, located 72 km from the centre. Known for its healing hot springs, Ilıca is especially popular among the people of the region as a fountain of wellness for many illnesses, particularly rheumatic conditions. İçmeler, in the Ekinözü district, is the source of another mineral spring that is known for treating liver, stomach, gall-bladder, urinary-tract, nervous-system and circulatory-system disorders as well as skin diseases and goitres. With its historical and cultural treasures, gastronomy and hidden beauties to discover, Kahramanmaraş is waiting for you.



Onikişubat Belediyesi, hayata geçirdiği "Kahramanmaraş Bilgi ile Buluşuyor Projesi" ile ülkemizin yarınları olan gençlere, okuma ve yazma kültürü aşılıyor.

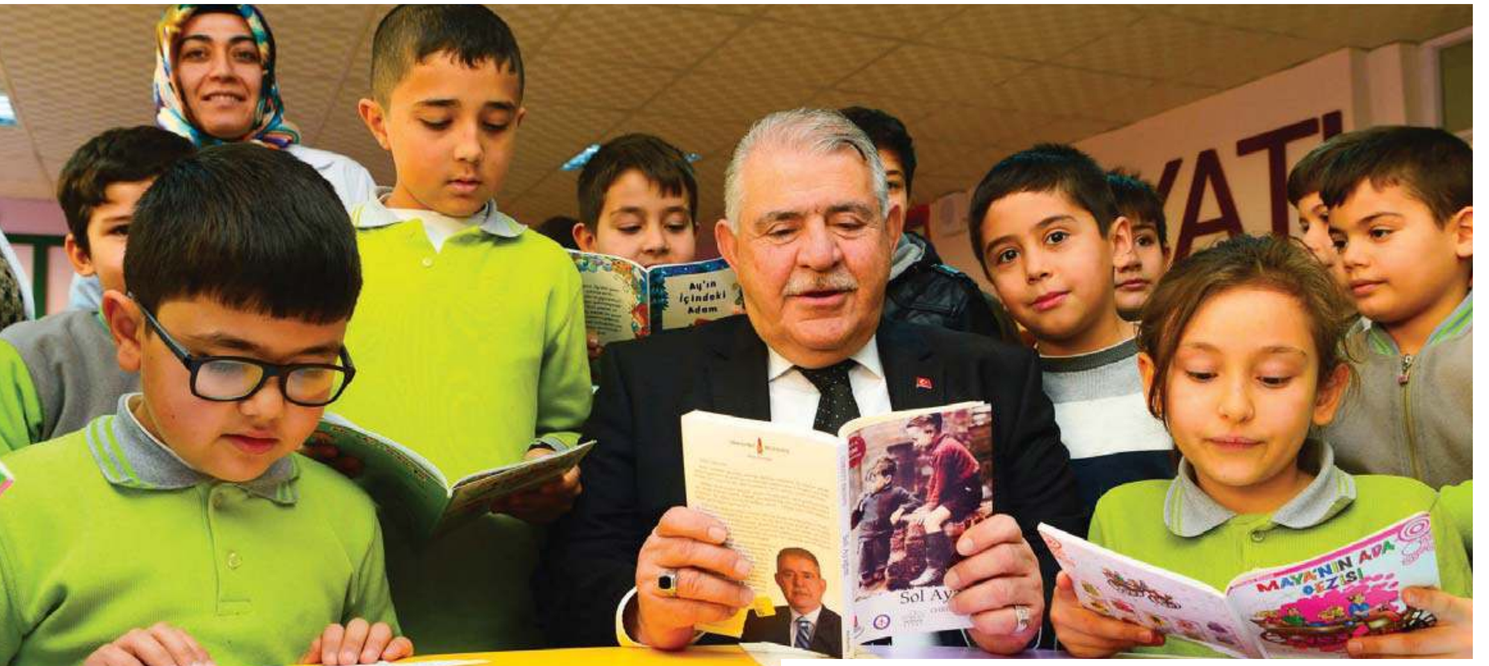
İKİ YILDA 1 MİLYON OKUMA



Türkiye'nin fikir ve düşünce hayatına yön veren en önemli kentlerinden biridir Kahramanmaraş. Bu yüzden "Şiirin ve edebiyatın başkenti" olarak anılır. Yetiştirdiği birbirinden değerli kalem erbapları ile de bu unvanı hak ettiğini her fırsatta gösterir. Üstat Necip Fazıl'dan Abdürrahim ve Bahaettin Karakoç kardeşlere, edebiyatımıza "7 Güzel Adam" olarak damga vuran Nuri Pakdil, Sezai Karakoç, Erdem Bayazıt, Rasim Özdenören, Alaattin Özdenören, Mehmet Akif İnan ve Cahit Zarifoğlu gibi nice şair ve yazarlar, bu şehirden aldıkları ilhamla kaleme almışlardır yapıtlarını.

Kentin bu özelliğini yarınlarda da sürdürmesini isteyen Onikişubat Belediyesi, eğitim noktasında attığı tohumlarla, yeni yeni şair ve yazarların yetişmesine öncülük ediyor. İlköğrenime başlayan her öğrencinin çanta ve kırtasiyelerini karşılayan, 7 Güzel Adam anısına 7 okul yaptıran, ilçenin tüm kırsal noktalarını Bilgi ve Kültür Evleri ile donatan Onikişubat Belediyesi, iki yıldır sürdürdüğü "Kahramanmaraş Bilgi ile Buluşuyor Projesi" ile de öğrencilerdeki okuma ve yazma kültürünü yaygınlaştırıyor.

Proje kapsamında bu güne kadar yaklaşık 80 bin eser, beşli setler halinde kentte eğitim veren tüm okulların dersliklerine ulaştırıldı. İlkokul ikinci sınıftan lise sona kadar bütün öğrencilerin istifadesine sunulan kitaplar, on binlerce öğrenci tarafından okundu. İki yılda 1 milyon okumanın gerçekleştirildiği projeye katılan öğrenciler iki aşamalı sınava tabi tutularak ödüllendirildi. Yine proje kapsamında gerçekleştirilen okur-yazar buluşmaları ile de öğrenciler okudukları eserlerin yazarları ile bir araya gelerek söyleşi yapıyor.



Eğitimin en öncelikli konuları olduğunu ifade eden Belediye Başkanı Hanefi Mahçiçek, “Bizim için esas olan eğitimdir. Teknik ve fiziki belediyeciliğin en güzel örneklerini sergileyebiliriz ama yarınlarımızı kurtaracak olan şey eğitimli, donanımlı, okuyan ve yazan nesiller yetiştirmektir” diyerek konunun önemine vurgu yapıyor.

Şiire ve edebiyata gönül veren, ülkenin yarınlarına ışık saçacak birçok ismin yine Kahramanmaraş'tan çıkacağını dile getiren Mahçiçek, şöyle devam etti:

“Ülkemizin fikir düşünce planında yer almış, eserleriyle yol gösterici olmuş birbirinden değerli şair ve yazara sahibiz. Bence bu özellik sahip olduğumuz en önemli şeylerden birisi ve asla kaybolmaması gerekiyor. Geriye dönüp baktığımızda 3,5 yılda çok önemli hizmetler vermişiz. Düşünün, yeni kurulmuş bir belediyesiniz ve hiçbir altyapınız yok. Ama kısa sürede teşkilatlandık ve Onikişubat'ın ulaşım başta olmak üzere hemen hemen tüm ihtiyaçlarını karşıladık. Parke ve asfalt yol bağlamında yaklaşık 8 milyon metrekare yol yaptık. Bunlar önemli şeyler. Ama bizim için esas olan eğitim. Göreve geldiğimiz ilk günden bu yana da eğitimde çok güzel şeyler yaptık. İlçenin kırsal kesimleri başta olmak üzere her noktasını Bilgi ve Kültür Evleri ile donattık. 7 Güzel Adam anısına 7 okul yaptırıyoruz. İlkokula başlayan tüm yavrularımızın çanta ve kırtasiyelerini biz hediye ediyoruz. Tabii en önemli projelerimizden birisi de ‘Kahramanmaraş Bilgi ile Buluşuyor’ çalışması. İki yılda tüm okullarımıza, tüm dersliklerimize beşli setler halinde 80 bin kitap gönderip, 1 milyon okuma gerçekleştirmişiz. Başta da söylediğim gibi bu şehrin insanı okumalı ve yazmalı. Çocuklarımız, düşünen, sorgulayan, donanımlı bireyler olarak yetişerek, ülkemizin yarınlarına hazırlanmalı. Çok ama çok önemsediğimiz, sonuçları itibarıyla da çok başarılı olduğumuz bu proje ile nice şair ve yazar bu topraklardan yetişerek, şiir ve edebiyat dünyamıza katılacak, ülkemizin fikir ve düşünce hayatına yön verecek diye ümit ediyoruz.”





Uçmanın herkesin hakkı olduğuna inanan Pegasus Hava Yolları, uçmaya başlayacağı dört yeni hatla misafirlerine yenilikler sunmaya devam ediyor.

Pegasus Airlines believes that everyone has the right to fly. With the initiation of four new routes, the airline continues to present its guests with innovations.

Pegasus'tan Dört Yeni Hat!

Four New Flight Routes from Pegasus!





Ağustos ayı itibariyle açılan yeni hatlarıyla birlikte uçuş ağını yurt içinde 36, yurt dışında 72 olmak üzere 108 noktaya ulaştıran Pegasus; İzmir'den Batman'a, İstanbul Sabiha Gökçen'den Sinop'a, Ankara'dan ise Tekirdağ ve Adıyaman'a uçmaya başlıyor.

Pegasus misafirleri; haftada üç gün gerçekleştirilen bu uçuşlar kapsamında, Ankara'dan Adıyaman'a 59,99 TL, Ankara'dan Tekirdağ'a 69,99 TL, İstanbul Sabiha Gökçen'den Sinop'a 89,99 TL, İzmir'den Batman'a ise 109,99 TL'den başlayan fiyatlarla uçabiliyor. Pegasus Hava Yolları Genel Müdürü Mehmet T. Nane, yeni açılan hatlarla ilgili olarak, "2017 yılında da misafirlerimizi birçok yeni uçuş noktası ile buluşturmaya devam ediyoruz. Her geçen gün artan uçuş noktalarımız ve misafir deneyimini iyileştirmeye yönelik çalışmalarımızla, misafirlerimizin her zaman yanındayız" diyor.

As of the month of August, Pegasus starts flying from İzmir to Batman, from İstanbul Sabiha Gökçen to Sinop, and from Ankara to Tekirdağ and to Adıyaman. With these additions, the Pegasus flight network has grown to 108 flight points, including 36 domestic and 72 international destinations.

The new flights are available three days a week and allow Pegasus guests to fly from Ankara to Adıyaman for prices starting at 59.99 TL, from Ankara to Tekirdağ starting at 69.99 TL, from İstanbul Sabiha Gökçen to Sinop starting at 89.99 TL and from İzmir to Batman starting at 109.99 TL. Speaking about the new routes, Pegasus Airlines General Manager Mehmet T. Nane states: "In 2017, we are continuing to offer a number of new destinations to our guests. We are always by their side, with our constantly widening flight network and our efforts to improve our guests' travel experience".



sen yeter ki

UÇMAK İSTE

JUST WANT TO FLY!

PEGASUS'LA İÇİN RAHAT,

WITH PEGASUS, DON'T WORRY ABOUT YOUR FLIGHT,

BİLETİN FLEX OLSUN!

JUST HAVE A FLEX TICKET!



Şu hayatta her şey olabilir...

Mesela uçağının olduğu güne, patron toplantı koyabilir. E sen de kalkıp "Ama patron benim uçağım vardı" diyemezsin. Biletlerinizin olduğu hafta sonu hava birden dönüp yağmur tüm yurdu etkisi altına alabilir. Kim ailecek sırılsıklam geçecek bir tatil ister ki?

Anything can happen in this life...

For example, your boss may set a meeting on a day when you have a flight. So, you can't say, "But I have a flight boss". On the day that you have a flight, the weather can get bad unexpectedly and the rain can get in your way. Who wants a soaking wet vacation with his/her family?

Sonra...

Evden uzaklaşma planları yaptığın o hafta sonu, en yakın arkadaşın da düğün planları yapıyor olabilir. Şimdi gitmesen olur mu? Olmaz tabii... Kaç yıllık arkadaşlık...

And then...

The weekend that you have a getaway plan, your best friend may have a wedding plan. Is it possible not to attend? No way... Years of friendship...





Ya bütünlemeler?

Sen o kadar tatil planı yap, gelsin bir ders bütün tatil planlarını bozsun.

What about those makeup exams?

All your vacation plans will be ruined by that.





KAHRAMANMARAŞ'IN TARİHİ BÖLGESİ: PAZARCIK

İlçenin bulunduğu alanın çok eski bir yerleşim yeri olduğu tarihi bilgilerle sabittir. Bu konuda 1958- 1969 yıllarında Prof. Dr. Kılıç Gökten tarafından yapılan arkeolojik çalışmalarda, ilçenin Sarıl ve Gani Dağı yamaçlarında Paleolitik Çağ'ın ilk devrelerine ait olduğu sanılan buluntulara rastlanmıştır.

Eski ilçe merkezinin 1 km kuzeydoğusunda bulunan "Kırk Mağaralar" yöresinin MÖ 3500-3000 yılları arasında önemli bir yerleşim merkezi olduğu kabul edilir.

MÖ 2000-700 yılları arasında ise bölge Asurlular ile Hititler (Eti) arasında sınır teşkil etmiştir. Halen Kahramanmaraş müzesindeki "Sınır Taşı" o devre ait canlı bir örnek olarak bulunmaktadır. Bundan sonra geçici bir süre İran Pers hâkimiyeti görülür.

Makedon Kralı Büyük İskender'in başlattığı Hellenistik Çağ, Roma ve Bizans dönemine ait arkeolojik kalıntılar bu dönemlere ait önemli bilgiler aktarmaktadır. İslam Devleti'nin sınırlarının genişlediği yıllarda, Hz. Ömer (634-644) zamanında, bölgeye Halid Bin Velid komutasında seferler yapılarak fetihlerde bulunulmuştur. Romalılar zamanında ilçenin Şallıuşağı Köyü sınırları içerisindeki "Köroğlu Kalesi" Abbasiler'e karşı korunma amacıyla inşa edilmiştir.

XI. yüzyılda ise bölgeye Oğuz boyları kitleler hâlinde gelmeye başladılar. Özellikle Bizans ile Selçuklular arasında yapılan 1048 Pasinler Savaşı ve 26 Ağustos 1071 Malazgirt Savaşı'ndan sonra artan Türkmen göçü sebebiyle XI. yüzyıl sonlarında bölgedeki Türkmenlerin sayısının 2000 çadıra ulaşacak kadar olduğunu kaynaklardan anlamaktayız.

XII. Yüzyılda bölgeye Anadolu Selçuklu Devleti hâkim olmuştur.









Pazarcık
Belediye Başkanı
Yakup Hamdi BOZDAĞ

“Köklü bir tarihe ve kültürel bir zenginliğe sahip olan Pazarcık Bölgesi’ni cazibe merkezi haline getirmeye çalışıyoruz”.



Prof. Dr. Refet Yinanç’ın Maraş Tahrir Deftari isimli kitabının birinci cildinde 1563 yılı itibariyle, Pazarcık üç nahiyeden oluşmaktadır. Maraş Kazasına bağlı büyük nahiyelerden biri olan Pazarcık Nahiyesi’ne 1526’da 37, 1563’te ise 50 köy bağlı olduğu bildirilir. Diğer nahiyelere göre 1526’da az da olsa yerleşik hayatın bulunduğu nahiyede, bir sonraki tahrirde konargöçer nüfusun büyük kısmının yerleşik hayata geçtiği görülmektedir.

Padişah Abdülaziz (1861- 1876) zamanında Maraş’ın Halep Eyaleti’ne bağlanması üzerine Pazarcık idari yönden Halep’e bağlanmıştır.

Bugün halk arasında Pazarcık İlçesi’nin ilk yerleşim yeri Ufacıklı Köyü olarak bilinir.

Bununla birlikte Narlı’da da kaza teşkilatının kurulduğundan bahsedilmektedir. Ufacıklı Köyü’nde kurulan kaza teşkilatı 1877 de Bağdın-ı Sagir’e (Küçük Bahçe) yani bugünkü Yukarı Pazarcık’a nakledilir. Bu kararın alınmasında, buradan geçen Malatya-Halep-Bağdat yolu ile Bağdın-ı Sagir’in güney batısında İkigöz mevkiinde birleşen Bursa- Halep yolunun bulunması büyük rol oynamıştır.

Kaza merkezinin iki önemli ticaret yolunun yakınında oluşturulması, o devirde kervanlarla ticaret yapan tüccarlar için buranın konaklama yeri olarak kullanılması, kasabayı kalkındırmıştır. İlçenin yol güzergâhı üzerinde bulunması ve o tarihlerde kervancıların mallarını satmak amacıyla burada konaklamaları ve mallarını pazarlamaları, aynı zamanda mahalli ürünleri de başka yerlere götürmek için toplanmaları Pazarcık’ın küçük fakat canlı bir pazar hâline gelmesine neden olmuştur. Bütün bu olumlu faktörlerden sonra kasaba, Pazarcık adıyla anılmaya başlanmıştır. Bugün Pazarcık sakinleri Bağdın-ı Sağir’e Yukarı Pazarcık (Eski Pazarcık); Bağdın-ı Kebir’e de Ulubahçe Köyü, bugünkü ilçe merkezine ise Yeni Pazarcık veya Aşağı Pazarcık demektedirler. 1941’de “Bağdın-ı Sağır” adı ile bilinen Yukarı Pazarcık’tan bugünkü yerine nakledilmiştir. Daha önce Gaziantep’e bağlı iken 1942 yılında Kahramanmaraş’a bağlanmıştır.

Kids

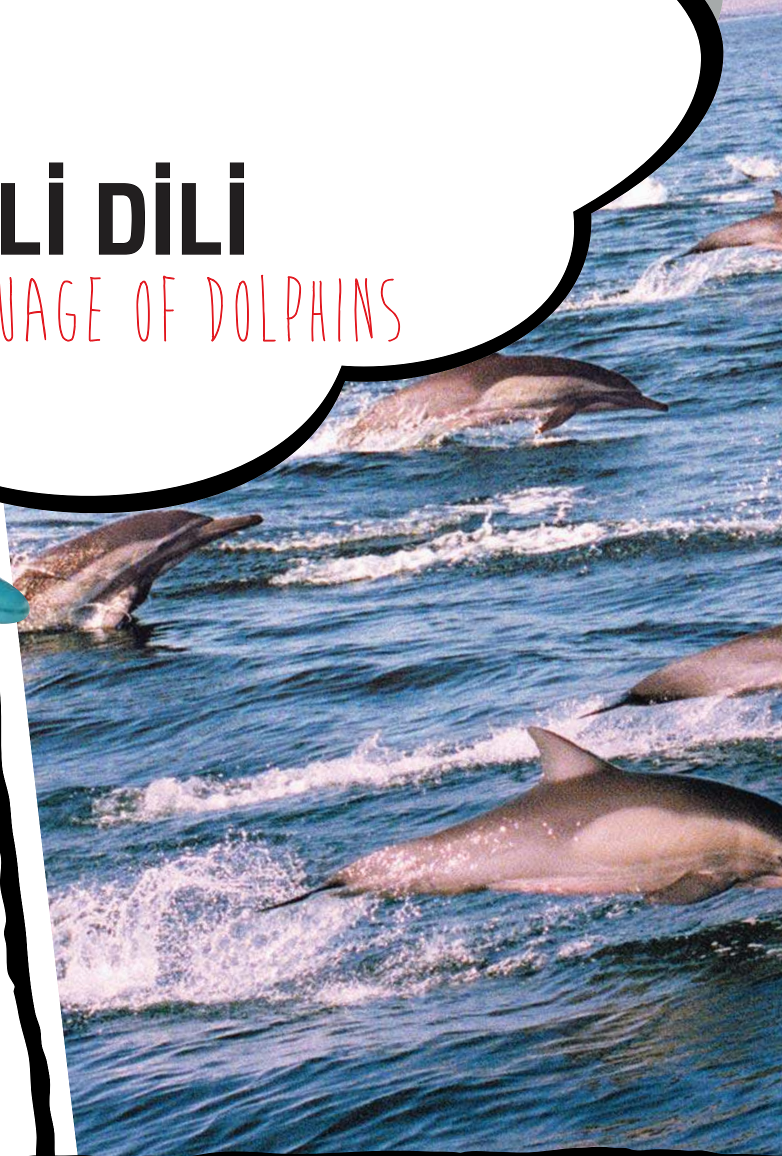
HER ŞEY ÇOCUKLAR İÇİN
EVERYTHING IS FOR KIDS



YUNUSLARIN GİZLİ DİLİ

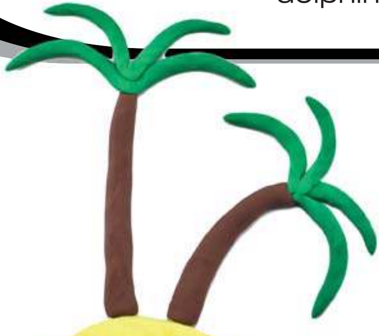
THE SECRET LANGUAGE OF DOLPHINS





İşte gerçekten hakkında konuşmaya değecek bir diyalog: Yavrusuyla sohbet eden bir anne yunus... Üstelik telefonla! Bu özel görüşme Hawaii'deki bir akvaryumda, bir sualtı ses linki donanımıyla birbirine bağlı ayrı tanklarda yüzen anne ve iki yaşındaki yavrusu arasında gerçekleşti. İki yunus birbirlerine viyaklamaya ve cıvıldamaya başladı. Bu, tam da yunuslara özgü gevezeliklerdi...

Now here's a conversation that's really worth talking about: A mother dolphin talking to her child... and on the telephone! This special session took place in an aquarium in Hawaii over an underwater sound link connecting two tanks – with a mother dolphin swimming in one tank and her two-year-old pup in the other. The two dolphins began squawking and chirping in a form of chatter that is completely unique to dolphins.



Hazırlayan / Compiled by
CRISPIN BOYER

National Geographic KIDS'in katkılarıyla

In association with National Geographic KIDS







KODU KIRMAK
CRACKING THE CODE

Project Delphis adlı deneyi düzenleyen Don White, "Görünüşe göre kiminle konuştuklarını kesinlikle biliyorlardı" diyor. "Aralarındaki karşılıklı bilgi akışı son derece hızlıydı." Ama ne diyorlardı? Gizli dillerini çözmek için dünyanın dört bir yanında yabanıl ve esaret altındaki yunuslarla çalışan bilim insanlarının bulmaya çalıştıkları şey de bu zaten. Henüz kodu tamamen kıramadılar ama dinliyorlar ve öğreniyorlar.

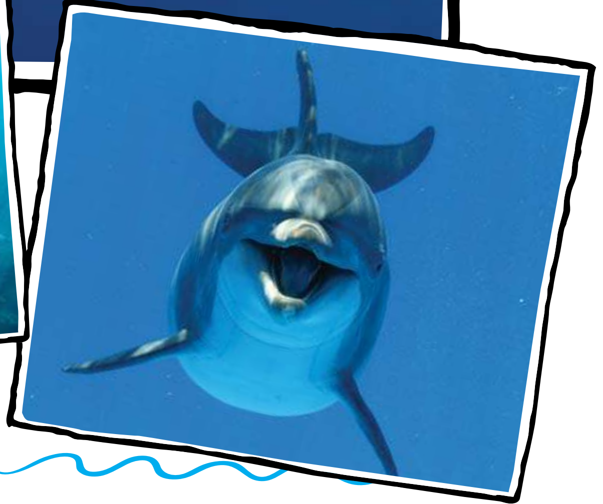
"It definitely seems as if they know who they're talking to," says Don White, organizer of the Project Delphis experiment. "The flow of communication between them is extremely fast." But what are they saying? Trying to understand their mysterious languages is exactly what the scientists who are working with dolphins in the wild and in captivity are after. They still haven't cracked the code in its entirety, but they're listening, and they're learning.



Dünya okyanuslarında ve nehirlerinde yüzen 30'dan fazla yunus türüne birçok açıdan benziyoruz. Yunuslar tıpkı bizler gibi memeli ve hava solumak için su yüzeyine çıkmak zorunda. Bizim gibi onlar da sürüler yani gruplar hâlinde bir araya gelerek sorumluluklarını yerine getiriyor. Üstelik çok akıllılar.

We have a number of things in common with the more than 30 species of dolphin swimming in the world's oceans and rivers. Like us, dolphins are mammals, and they need to come up to the surface of the water to breathe in air. Like us, they come together in groups, or "pods", to take care of their responsibilities. What's more, they're very intelligent.





Geveze Memeliler
Chattering Mammals

Aynı zamanda birbirleriyle konuşuyorlar. Yunuslar doğumlarından itibaren viyaklıyor, ıslık çalıyor, klik sesi çıkarıyor ve cıvıldıyor. ABD'nin Kaliforniya sahilinde "afalina" olarak da bilinen şişe burunlu yunuslar üzerine çalışan Sara Waller, "Bazen bir yunus ses çıkarır, diğeri de sanki onu yanıtlar. Bazen de sürü üyeleri aynı anda farklı sesler çıkarır, tıpkı bir partide sohbet eden insanlar gibi" diyor. Nasıl konuşurken jestler yapıyor ve yüz ifademizi değiştiriyorsak, yunuslar da vücut pozisyonlarını değiştirerek, çenelerini vurarak, kabarcık çıkararak ve yüzgeçleriyle dokunarak sözsüz iletişim kuruyor.

And they also talk to each other. From the time they are born, dolphins squawk, whistle, click and chatter. "Sometimes a dolphin will make a sound, and then another will make a sound as if in response. Sometimes members of a pod will make different noises at the same time, just like people having a conversation at a party," says Sara Waller, who works with bottlenosed dolphin, or "afalina", along the California shoreline in the United States. In the same way that we gesture and change facial expressions while we speak, dolphins will communicate without words by changing their body positions, striking their chins, blowing bubbles and stroking their fins.

DİL DERSLERİ
LANGUAGE LESSONS

17 yıldan beri yunusları dinleyen *Yunus İletişimi Projesi*'nin direktörü Kathleen Dudzinski, dillerindeki her farkı kaydetmek ve analiz etmek için ileri teknoloji ürünü cihazlar kullanıyor. Ama yunus dilini anlamaktan hâlâ çok uzak olduğunu söylüyor. Bunun sebeplerinden biri yunuslara ulaşmanın zorluğu. Yunuslar iki nefeslenme süresi arasında 10 dakikaya kadar sualtında kalabilen son derece hızlı yüzücüler. "Bir buzdağını keşfetmeye çalışmaya benziyor, çünkü hayatlarının çoğunu sualtında geçiriyorlar" diyor Dudzinkski.

Kathleen Dudzinski is director of the Dolphin Communications Project, which has been listening to dolphins for the past 17 years. Dudzinski uses the latest technological equipment to record and analyse every variation in their speech, but she says she's still far away from understanding the language of dolphins. One reason for this is the difficulty in reaching them. Dolphins are incredibly fast swimmers and can stay underwater for 10 minutes between breaths. "It's like trying to discover an iceberg, because they spend most of their lives under water," says Dudzinski.

Şişe burunlu yunus ya da diğer adıyla "afalina", saatte 32 kilometre hızla yüzebiliyor. Yani bir olimpiyat yüzücüsünden yaklaşık dört kat daha hızlı!

Bottlenosed dolphins, also known as "afalinas", can swim at a speed of 32 kilometres per hour. That's about four times faster than an Olympic swimmer!

Yunus dilini çözümlemek aynı zamanda çok karmaşık çünkü aralarındaki konuşmalar ne yaptıklarıyla doğrudan ilişkili. İster oynuyor, ister kavga ediyor, isterlerse lezzetli balıkları takip ediyor olsunlar. "Merhaba" demek için elimizi kaldırdığımızı düşünelim. Farklı şartlar altında bu işaret "güle güle", "dur" ya da "fiyatı beş lira" anlamına gelebilir. Aynısı yunuslar için de geçerli. Örneğin kavga ederken "Bas git!" demek için çenelerini birbirine vuruyorlar. Ama oyun oynarken de sualtındaki oyun bahçesinin kralının kim olduğunu göstermek istermiş gibi çenelerini takırdatıyorlar.

Another reason why the language of dolphins is so complicated is because the communication between them is directly related to what they are doing. Think about how we raise our hands to wave hello. The same signal, under different conditions, can mean "goodbye", "stop", or "the price is five lira". The same thing holds true for dolphins. For example, when they're fighting, they'll strike each other's chins to say "Go away!" But they'll also knock chins while they're playing games, as if to show just who's the king of the underwater playground.

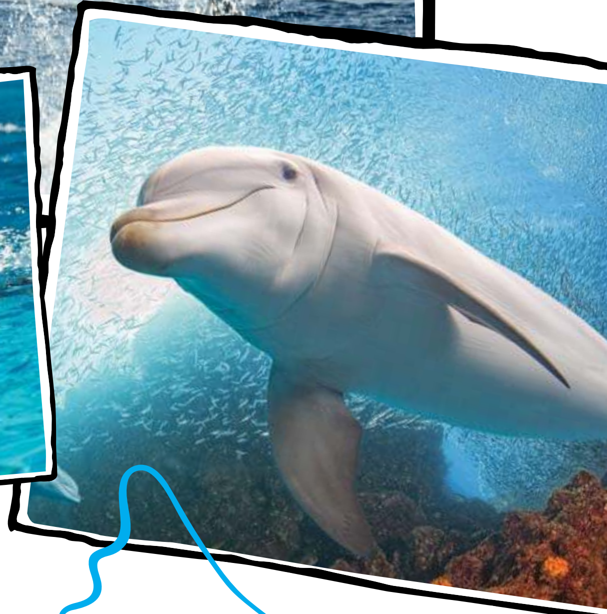
DÜŞÜNEN YUNUS
THE THINKING DOLPHIN

Bilim insanları, yunusların yaşları gibi temel konulardan duygusal durumlarına kadar her şey hakkında "konuştuklarını" düşünüyor. Bahamalar'da yunus araştırmaları yürüten Denise Herzing, "Bence 'Şurada bol balık var' ya da 'Şu köpek balığından uzak dur çünkü avlanıyor' gibi şeyler söylüyorlar" diyor. İşler zora girdiğinde bazı yunusların yardım çağırdığı bile oluyor. Meselâ iki afalina tarafından tartaklanan bir benekli yunus, zorba yunusları kovalamak ve hadlerini bildirmek için ertesi gün birkaç arkadaşıyla birlikte aynı yere geri dönmüş. Çekişmeye tanık olan Herzing, "Benekli yunus, arkadaşlarına yardıma ihtiyacı olduğunu anlatmış, sonra da hep beraber bu yunusların peşine düşmüşler gibi görünüyordu" diyor.

Scientists think that dolphins "talk" about everything from the basics like how old they are to their emotional states. Denise Herzing, who studies dolphins in the Bahamas, says she thinks they're saying things like "There's a lot of fish here," or, "Stay away from that shark, because it's hunting." When things get rough, some dolphins will even call for help. For example, a spotted dolphin who was being harassed by two afalinas returned to the same spot the next day with a few of her friends to chase away the bullies and put them in their place. According to Herzing, who witnessed the dispute, "It looked as if the spotted dolphin told her friends she needed help, and then they all set off together to chase after the other dolphins."







Rakamlarla Yunuslar
Dolphins by Numbers

5 İLA 20: Bir sürüde yaşayan yunus sayısı.
4'TEN FAZLA: Yunusların kullandığı ses tipleri (Viyaklama, ıslık, klik ve cıvıltılar bunlardan birkaçı).
20 KİLOMETRE: Yüksek frekanslı ıslık sesinin gidebildiği mesafe.
30'DAN FAZLA: Yunusların kullandığı sözsüz iletişim davranışları (Kuyruk sallamak ya da yüzgeçleri sürtmek gibi).
2 AY: Bir yunus dünyaya gelmeden önce, annesinin henüz doğmamış yavrusuna şarkılar söylemeye başladığı süre.

5 - 20: *The number of dolphins in a pod.*
MORE THAN 4: *The types of sounds dolphins make (comprised of squawking, whistling, clicking and chattering)*
20 KILOMETRES: *The distance that their high-frequency whistle can travel.*
MORE THAN 30: *The types of wordless behavioural communication dolphins use (like tail-wagging or flipper-rubbing)*
2 MONTHS: *The time before a dolphin's birth when a mother starts singing to her unborn pup.*

"ÇOCUĞUM EVCİL HAYVAN İSTİYOR!"

"So your child wants a pet!"

Yazı / By ANNE LANCHON
Çeviri / Translation AYÇA SAYIN
PSYCHOLOGIES TÜRKİYE'nin katkılarıyla
With the support of PSYCHOLOGIES TÜRKİYE



Altı yaşındaki oğlunuz durmadan evcil bir hayvan istediğini söylüyor. Bu hayvanın her şeyiyle sizin ilgileneceğinizi bilmenize rağmen, onun bu isteğini kabul etmeli misiniz?

Your six-year-old son won't stop saying that he wants a pet. Will you agree to his request, even though you know that you'll be the one who ends up taking care of everything to do with this pet?



Find out the real reason he wants a pet

As a start, you'd do well to find out what the real reason is that your child wants a pet. Could the real reason be that he wants to emulate his friend, who has a sweet little kitten? An animal is not a toy; it's a living creature that needs love and attention and is absolutely deserving of respect. Psychophysiyologist Professor Hubert Montagner explains: "If your child wants to take care of an animal, there's a good reason for it. Maybe he doesn't have a sibling so he's bored at home, or maybe you've moved, and he's feeling lonely at his new school. A pet can instil self-confidence in a child who is having trouble adjusting or is experiencing feelings of abandonment. What's more, pets are loyal and won't judge you. Children interpret an animal's purring, tail-wagging and other movements as signs of affection and connection. This can do a lot to eliminate sadness, anger and other negative emotions." A pet can help smooth things over during a difficult situation; however, this doesn't mean that you won't have to spend time with your child.

Evcil Hayvan İsteğinin Asıl Sebeplerini Sorgulayın

Başlangıç olarak, çocuğunuzun evcil bir hayvan istemesinin asıl sebeplerini sorgulamakta fayda var. Asıl sebep, arkadaşının çok tatlı bir kedisi olduğu için onu taklit etmek olabilir mi? Hayvan, bir oyuncak değil; sevgi ve ilgi gösterilmesi gereken bir canlı ve elbette saygıyı da hak ediyor. Psikofizyoloji Profesörü Hubert Montagner konuyla ilgili; "Eğer çocuk hayvan beslemek istiyorsa, iyi bir nedeni vardır. Belki kardeşi olmadığı için evde sıkılıyordur veya taşınma sonrası yeni okulunda kendini yalnız hissediyordur. Evcil hayvan, uyum sorunları olan veya kendini terk edilmiş hisseden çocuklara güven verir. Üstelik sadıktırlar ve sizi yargılamazlar. Çocuk, hayvanının mırlama, okşama, kuyruk sallama gibi hareketlerle bağlılığını göstermesini bir şefkat işareti olarak yorumlar. Böylece mutsuzluk ve kızgınlık gibi negatif duygularından arınır" diyor. Zor bir durumda, hayvanı kabul etmek durumun düzelmesine yardımcı olabilir; ancak bu, çocuğunuzla zaman geçirmeniz gerekmeyecek anlamına gelmez.

> Hayvan, bir oyuncak değil; sevgi ve ilgi gösterilmesi gereken bir canlı.

> *An animal is not a toy; it's a living creature.*

Hayvan Edinmenin Artı ve Eksilerini Düşünün

Evcil hayvan sahibi olmak çocuğunuza sayısız fayda sağlayabilir. Hayvanla oynamak bir yandan çocuğunuzun motor hareketlerini ve el becerisini geliştirir, diğer yandan evcil hayvanla konuşması, dil becerilerinin de gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca sosyalleşir, çünkü çocuğunuz artık daha az ürkektir ve başkalarını daha çok düşünüp onlara karşı daha saygılı davranır. Öte yandan, hayvanınızın her gün beslenmeye, eğer bir köpekse sokağa çıkmaya, hastaysa ilgilenilmeye ve tatil dönemlerinde ona bakacak başka birilerine ihtiyacı vardır. Bütün bunlar için de zaman, yer ve tabii ki para gerekir. Hubert Montagner, "Kedi ve köpekler, rahatsız edilmeden uyumak için kendilerine ait bir alana ihtiyaç duyarlar. Eğer koltuğunuzda veya yatağınızda yatarlarsa, tüyleri ve salyalarından ötürü alerjik bünyelerde rahatsızlıklar görülebilir" diyor. Sonuç olarak, durumun artı ve eksilerini düşündükten sonra, kararınız negatifse, çocuğunuza gerçek sebepleri açıklayın. Örneğin evinizin çok küçük olduğunu ve bir köpeğiniz olursa, onun da mutsuz olacağını çocuğunuza anlatın.

Think of the pros and cons of pet ownership

There are countless benefits that taking care of a pet can have for your child. Playing with a pet will let your child develop coordination and fine motor skills, and talking to it will help your child develop language skills. Pets also support children's socialisation, since they'll be less reticent and better able to think about others and treat them with respect. On the other hand, you'll need someone to feed the animal every day, take it for a walk (if it's a dog), take care of it if it gets sick and look after it during holidays. All of this requires time, space, and, of course, money. "Cats and dogs need to have their own space for them to be able to sleep comfortably, and if you're allergy-prone, their hair and saliva can cause you discomfort if they sleep in your chair or on your bed," says Hubert Montagner. In the end, once you've weighted up all the pros and cons, if you decide against a pet, you'll need to explain to your child the reasons why. For example, you might tell your child that your house is too small and so if you did get a dog, the dog would be unhappy.

> Evcil hayvan sahibi olmak çocuğunuza sayısız fayda sağlayabilir.

> *There are countless benefits that taking care of a pet can have for your child.*



Çocuğunuzun Yaşına Uygun Bir Hayvan Seçin

Tavşan veya hamster, yumuşacık tüyleri olduğundan ve kısmen kafeste yaşadıklarından küçük çocuklar için daha uygun. Yaşı daha büyük olan çocuklarsa, iletişim kurabilecekleri bir kedi veya köpekle daha mutlu olurlar. Ancak unutmayın ki kediler bağımsız canlılardır ve öngöremediğiniz tepkiler de verebilirler. Örneğin, çocuğunuz onu tedirgin eder, korkutur ya da canını acıtırsa, tırmalayabilirler. Eğer eviniz müsaitse, tercihinizi köpekten yana kullanmanız çocuğunuz için daha iyi olabilir. Çünkü köpek, sevecen ve dost canlısıdır. Ayrıca köpekleri anlamak her zaman daha kolaydır. Sonrasında tek yapmanız gereken, çocuğunuza onu nasıl besleyeceğini ve ona nasıl bakacağını öğretmenizdir. Tabii unutmayın ki çocuğunuzun bu görevleri unutma riski de oldukça yüksektir!

> Kediler bağımsız canlılardır ve öngöremediğiniz tepkiler verebilirler.

> *Cats are independent creatures, and they can behave in ways that you don't anticipate.*



Choose an animal suitable for the age of your child

Rabbits and hamsters are more appropriate for small children because they have soft, sleek pelts and spend part of their lives in a cage. Older children would be happier with a cat or a dog that they can communicate with. But don't forget that cats are independent creatures, and they can behave in ways that you don't anticipate. For example, if your child does something to make the cat nervous or afraid, or hurts it in some way, it could respond by scratching your child. If your home is suitable for raising a dog, that might be a better choice for your child, because dogs are warmer and friendlier creatures than cats, and they are also much easier to understand. Once you've brought a dog into your home, the only thing you'll need to do is teach your child how to feed and care for it. Of course, don't forget that there's a high risk that your child will forget these responsibilities!



Kartal'da modern bir ofis bölgesi oluşturduk!

Murat UZUN | Helis Yapı Yönetim Kurulu Başkanı



Helis Gold Ofis projenizi diğer ofis projelerinden ayıran özelliği nedir?

İstanbul gibi büyük metropollerde yaşayan insanlar 24 saatin bile yeterli olmadığı bir tempoda hayatlarını sürdürüyor. Yönetici veya çalışanların zamanı en verimli şekilde kullanabilmesi işletmelerin başarısı ile doğru orantılı hale geldi. Kaybedecek bir dakika bile çok kıymetliyken bu kadar yoğun tempoda çalışan kişilerin hayatını kolaylaştırmamız gerekiyor.

Bir projeye başlamadan önce insanların hayatını kolaylaştıracak neler yapabiliriz diye düşünüp projeyi hayata geçiriyoruz. Helis Gold Ofis'i de yine bu düşünceye göre tasarladık. Bu projemizi de daha önce teslim ettiğimiz Beyaz Ofis ve Metro Ofis'in bulunduğu alanda tamamladığımızda aslında ada şeklinde bir iş merkezi oluşturmuş olacağız. 2010'da bu bölgenin ilk ofis yatırımını yaptığımızda ileride ne kadar değer kazanacağının detaylı analizini yapmıştık. Bugün müşterilerimizin yatırımlarının metrekare birim fiyatlarının artışı ile elde ettikleri kazancı gördükçe biz de inşa ettiğimiz nitelikli projeler ile gurur duyuyoruz.

Peki, insanlar ofis projelerinde önceliği neye göre karar veriyor?

Ofis projelerinde bazen toplantı ve konferans salonları, bazen otoparklar, bazen de depo alanları gibi konular öne çıkarken muadillerinde hiç balkon olmayan bir konsepte geniş balkonlar koymak olabiliyor. Ama İstanbul gibi bir metropolde insanlar için en önemli kriter ne diye sorarsanız bu kesinlikle 'ulaşım'dır. Bir işletmede çalışanlarınızın ve müşterilerinizin size kolay ulaşabilmesi en önemli kriterdir. Biz de bu sebeple şu zamana kadar tamamladığımız ve geliştirmeye devam ettiğimiz projelerimizde lokasyona büyük önem verdik. Ulaşımda büyük kolaylık sağlayacak konumlarda projelerimizi hayata geçirdik.

Bir yandan binalar inşa ederken bir yandan da pazarlamasını yapıyorsunuz.

Kendinizi müteahhit mi yoksa yatırımcı olarak mı görüyorsunuz?

Hiçbir zaman kendimiz için 'müteahhit olduk' demiyoruz. Biz de bir yatırımcıyız. İyi konumda ve iyi niteliklere sahip projelere yatırım yapıyoruz. Alıcılardan farkımız yatırım yapacağımız projeyi kendimiz inşa ediyoruz. İnşa ettiğimiz hiçbir projeyi kendi haline bırakmıyoruz. Daire veya ofislerin kiralanması, ikinci elde değer kaybetmeden satılması ve site yönetimlerinin her türlü ihtiyaçlarının karşılanmasına kadar her bir konuyla direkt ilgileniyoruz. Bu yüzden projemizde yer alan her bir 'dostumuz' bir sonraki projemizde de bizi takip etmeye devam ediyor.

Projelerinizdeki başarıyı neye borçlusunuz?

Bu iş marka bir takım elbise almaya benziyor. Aldığınız takım elbise kaliteli, güzel, istediğiniz fiyatta ve kalıbı da size tam oluyorsa siz bu markayı takip etmeye devam edersiniz. Zamanla o markaya karşı oluşan güvenle birlikte sadece takım elbise almakla kalmaz, gömlek de alırsınız kazak da. Bizim başarımız da kalitemize ve sağladığımız güvene dayanıyor. Özetle yatırımcılarımız ile süren iş birliğimizi kalıcı hale getiren en önemli etken bu çizgiyi hep yukarıya taşımamız.

Çocuklar KidzMondo'da Pegasus ile uçuşa geçiyor!

İstanbul Mecidiyeköy'deki Trump Alışveriş Merkezi'nde yer alan, mimarisiyle gerçek dünyanın küçültülmüş hâlini yansıtan, çocukların eğlence&öğrence şehri KidzMondo'da Pegasus Hava Yolları da yerini aldı. Çocuklar, gerçek bir uçak kokpitinin monte edildiği alanda, Pegasus üniformaları giyerek birer havayolu çalışanı oluyor, pilot olup uçak kullanmayı ya da kabin görevlisi olup misafirlere servis yapmayı deneyimliyor. Böylece çocuklar, havacılık sektörünü daha yakından tanıyor ve gökyüzünün tadını çıkarıyor. KidzMondo'nun dört bin m²'lik alanı üzerinde, ayrıca astronomi birimi, dedektif birimi, dondurma fabrikası, modaevi, itfaiye istasyonu, süpermarket, banka gibi 40'tan fazla meslek ünitesi ve 53'ten fazla rol yer alıyor. Çocuklar pilot olup uçak kullanıyor, doktor olup hasta tedavi ediyor, itfaiyeci olup yangın söndürüyor, dedektif olup gizli dosyaları çözüyor, astronot olup Mars'a gidiyor...

KIDZMONDOISTANBUL.COM









KIDS FLY WITH PEGASUS AT KIDZMONDO!

Pegasus Airlines has a place at KidzMondo, the children's entertainment and education city that reflects the architecture of the real world in miniature. KidzMondo is located at the Trump Shopping Centre in Istanbul's Mecidiyeköy. In the area where an actual plane cockpit has been installed, children can become an airline employee by putting on a Pegasus uniform and experiencing what it's like to be a pilot flying a plane or serving guests as a flight attendant. This way kids get better acquainted with the aviation sector and get to experience the joys of flight. Spread out over a 4,000 m² area, KidzMondo features more than 40 professional units and 53 role-playing opportunities that include an astronomy department, detective agency, ice-cream factory, fashion house, fire department, supermarket and bank. A child can be a pilot flying a plane, a doctor treating a patient, a firefighter putting out a blaze, a detective decoding secret files, an astronaut heading to Mars...

KIDZMONDOISTANBUL.COM



HAYVANAT BAHÇESİ MÜZİKALİ Bir sabah Win'in bal kavanozunun kaybolmasıyla hayvanat bahçesinde koşuşturmalı bir serüven başlar; tüm hayvanlar birleşerek kavanozun peşine düşer. Dostluğun önemini vurgulayan "Hayvanat Bahçesi Müzikali", 1-11 Ağustos tarihleri arasında Muğla, İzmir ve Denizli'de sahne alıyor.

THE ZOO MUSICAL A hectic adventure in the zoo begins one morning when Win's honey jar goes missing. All the animals join in the search for the jar in this musical that emphasizes the importance of friendship. Performances of "The Zoo Musical" are scheduled between August 1-11 in Muğla, Izmir and Denizli.

ÇILGIN HIRSIZ 3 "Çılgın Hırsız" serisinin üçüncü filmi, 25 Ağustos'ta gösterime giriyor. Illumination Entertainment tarafından üretilen animasyon filmi, yine çocukları kahkahaya boğacak hikayeler anlatıyor.

DESPICABLE ME 3 The third film in the "Despicable Me" series hits cinemas on August 25. This animated film from Illumination Entertainment is filled with stories that will once again have children convulsing with laughter.







ÇOK EVİN YOK KEDİSİ Göknil Genç romanında, "Gümüş" isimli cingöz bir kedinin, sokağı tanımasıyla başlayan beklenmedik karşılaşmaları anlatıyor. "Çok Evin Yok Kedisi" Mert Tugen'in desenleriyle Can Çocuk tarafından yayımlandı.

NO CAT WITH MANY HOMES In this novel by Göknil Genç, a sly cat named "Silver" starts life out on the streets and runs into some surprises. The book was published by Can Children's Books and features illustrations by Mert Tugen.

BABA SİNCAP AĞAÇTAN DÜŞÜYOR Axel Scheffler'in yazıp resimlediği kitapta, fırtınada ağaçtan düşen baba sincabı iyileştirip ailesiyle buluşturmak için plan yapan çocukların hikâyesi anlatılıyor. Kitap, Hep Kitap etiketiyle raflarda.

FATHER SQUIRREL FALLS FROM THE TREE In this book written and illustrated by Axel Scheffler, a squirrel father falls out of a tree in a storm, and children make plans to help him recover and return to his family. The book is out now from Hep Books.



DEĞİŞEBİLİR KILIFLARLA DEĞİŞİM **BUKA**DAR KOLAY



İstanbul / İzmit / Bodrum / İzmir / Adana / Mersin

www.bukasofa.com

BukaSofa

BukaSofa

BUKA sofa

Eğlenceli Yaz Kampı

4-10 yaş arasındaki çocuklar için UNIQ İstanbul tarafından düzenlenen yaz kampında çocuklar, görsel sanatlar atölyesinde resim, çizim ve kitap yapımı tekniklerini, tiyatro atölyesinde de kendini rahat ifade etme, beden ve dili etkili kullanma yöntemlerini öğreniyor. Sinematografi atölyesinde ise film çekiminde gerekli olan teknik ve kuramsal bilgileri kullanarak film çekmeyi deneyimliyor. "Eğlenceli Bilim", "Uygulamalı Matematik", "Sıra Dışı Düşünme ve Felsefe", "Spor Becerileri" ve "Genç Dedektifler" gibi atölye çalışmalarının gerçekleştirildiği yaz kampı, 14-25 Ağustos tarihleri arasında düzenleniyor.

UNIQISTANBUL.COM









SUMMER CAMP FUN

UNIQ Istanbul has organized a summer camp for children ages 4-10 where they can learn painting, drawing and bookmaking techniques in the visual arts workshop and techniques for expressing themselves easily and using their body and their language effectively in the theatre workshop. The camp also features a cinematography workshop where kids have the chance to shoot a film using the technical and theoretical knowledge of cinema. Other workshops include "Fun with Science", "Practical Mathematics", Far-Out Thinking and Philosophy", "Sporting Skills" and "Young Detectives". The camp program runs between August 1-25.

UNIQISTANBUL.COM

UYUYAN AYICIK

SLEEPING BEAR

Fotoğraf / Photo
GROUP MEDYA ARŞİVİ - *ARCHIVE*



Malzemeler

- ½ su bardağı pişmiş esmer pirinç
- Karıştırarak pişirilmiş üç yumurta beyazı ve bir bütün yumurta
- 50 gr peynir; cheddar, gouda ya da taze parmesan
- Birkaç havuç dilimi
- 1-2 siyah zeytin

Hazırlanışı

Uzun ve yayvan bir tabak alın. Bütün malzemeleri hazır edin. Bir dondurma kepçesiyle pirinçten alarak ayıcığın kafasını ve kulaklarını yapın. Sonra karıştırarak pişirdiğiniz yumurtaları, fotoğraftaki gibi yorgan olarak örtün ve yine pirinçle yorgandan dışarı uzanan patisini yapın. Kulaklarının içi için peynir, burnu, ağzı ve gözleri için havuç ve zeytin kullanarak ayıcığınızı tamamlayın. Ilık ya da sıcak olarak hemen servis edin.

Ingredients

- ½ cup cooked brown rice
- Cooked scrambled eggs made with 3 egg whites and 1 whole egg
- 50 gr cheddar, gouda or fresh parmesan cheese
- A few carrot sticks
- 1-2 black olives

Preparations

Prepare all the ingredients. Using an ice cream scoop, scoop out the rice and place it on a long, flat plate to make the bear's head and ears. Next, using the picture as a guide, lay out the scrambled-egg blanket and more scoops of rice for the bear's paws. Finish off the little creature using cheese for the ears and carrots and olives for the nose, mouth and eyes. Serve right away, either warm or hot.


... yaşam ve stil
Lifestyle
İYİ BİR YAŞAMA DAİR
ABOUT A BETTER LIVING

Röportaj/Interview
ÖYKÜ BADUR
Fotoğraf / Photo
EZRA TUBA ARŞİVİ / ARCHIVE



İnovatif çalışmalarıyla dünya çapında sayılı moda tasarımcıları arasında yer alan kız kardeşler Ezra ve Tuba Çetin, markalarını ve destek verdikleri sosyal projeleri anlattı.

The innovative creations of Ezra and Tuba Çetin have earned the sisters a place among the few world-class fashion designers. Here, they talk about their brands and the social projects they support.



EZRA+TUBA

Öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?
Tekstille uğraşan bir anne-babanın kızlarıyız. Kumaşlar ve eskizlerin arasında büyüdük ve doğal olarak modaya yönlendik. Ben Ezra, Bilkent Üniversitesi'nde grafik tasarım okuduktan sonra Marmara Üniversitesi'nde resim eğitimi aldım. Tuba ise Bilkent Üniversitesi Görsel Tasarım Bölümü'nden mezun olduktan sonra Yeditepe Üniversitesi'nde tekstil tasarımı okudu. Yurt içi ve yurt dışında farklı markalara tasarım ve danışmanlık hizmeti verdikten sonra 2006 yılında markamız Ezra+Tuba'yı kurduk.
Giyilebilir teknolojik tasarımlarınızla fark yaratıyorsunuz. Teknoloji ve tasarımı buluşturan çalışmalarınızdan biraz bahsedebilir misiniz?
2016 yılında Intel ABD ile iş birliği yaptık ve giyilebilir teknolojilerde bir mihenk taşı olan Butterfly Dress'i tasarladık. Intel'in dünya kampanyası yüzü olan bu elbiseyi şu anda gelinlik olarak üretiyoruz. Bu arada, beş farklı proje daha hazırladık. Kalp krizi gibi risklere önceden uyarı sistemi oluşturan, Türk teknolojisi ve üretimi olan bir tişört tasarımımız var. Türk mühendisleri ile başka başarılı projeler üzerinde de çalışmalar yapıyoruz. Örneğin, renk ve desen değiştiren akıllı çanta gibi.

First of all, could you introduce yourselves?
We're daughters of parents who were involved in textiles. We grew up among fabrics and sketches, and it's natural we leaned towards fashion. I'm Ezra; after studying graphic design at Bilkent University, I got my education in painting at Marmara University. Tuba graduated from the Visual Design Department of Bilkent University and then went on to study textile design at Yeditepe University. After acting as consultants to various design brands in Turkey and abroad, in 2006, we founded our own brand, ezratuba.
You're making a difference with your wearable technology designs. Could you talk a bit about your work bringing together technology and design?
In 2016, in partnership with Intel US, we designed the Butterfly Dress, which was a milestone in wearable technology. The dress was featured in Intel's international campaign, and now we're producing it as a bridal gown. In the meantime, we've developed five other projects. We've got a t-shirt design that features an early-warning system for risks like heart attack that uses Turkish technology and manufacturing. We're also working on other successful projects with engineers from Turkey; for example, things like "smart bags" that change colour and

Modanın Dijital Kapıları Açıldı

Opening Fashion's Digital Doors





Aynı zamanda nano-teknoloji ile geri dönüşümlü kumaşlar geliştirip hayata geçiriyoruz. Dünyanın en büyük çöp kaynaklarından biri olan ve doğada kaybolmayan kıyafetler doğayı tehdit ediyor. Biz de bu nedenle, İpeker Tekstil'in ileri teknolojisinden yararlanarak, toprağa gömülünce üç ayda kaybolan kumaşlara tohum ekleyip doğaya katkıda bulunmayı hedefledik.

Giyilebilir teknolojide, ülkemizde ve dünyada ne gibi yenilikler söz konusu?

Dünyada büyük ve güçlü markalar bu konu üzerine ciddi yatırımlar yaptı ve yapmaya devam ediyor. Biz de sürdürdüğümüz Ar-Ge çalışmalarımızla, bu konuda dünyadaki sayılı tasarımcılar arasında gösteriliyoruz. Orijinal fikirler geliştirerek sektördeki değişikliğe öncü olma arzusu ile çalışıyoruz. Özellikle yeni akıllı kumaşların ve orijinal fikirlerin Türk tekstilini ayağa kaldıracağına inanıyoruz. Bugün İpeker ve Zorlu Holding'e bağlı Korteks gibi markalar, bu alanda ciddi yatırımlar yapıyor ve Ar-Ge çalışmalarını sürdürüyor.

Ezra+Tuba kadınının özellikleri neler? Hangi yaş aralığına hitap ediyorsunuz?

Bizim kadınımız, farkındalıktan haberdar, teknoloji ve doğa ile gelişmiş bir ilişkiye sahip, güçlü bir kadın. Hazır giyimde 25-45 yaş aralığındaki kadınlar bizi tercih ediyor. Semi-Couture koleksiyonlarımızda ise bu aralık genişleyerek 65 yaşa kadar uzanıyor.

design. We're also developing and producing recycled fabrics using nano-technology. Nature is under threat from clothing, which is not biodegradable and represents one of the world's biggest sources of garbage. With this in mind, we aimed to contribute to nature by adding seeds to fabric produced by İpeker Textile using cutting-edge technology. The material disintegrates after three months in a landfill.

What kinds of innovation in wearable technology are we seeing in Turkey and around the world?

Important international brands have made serious investments in this area and are continuing to do so. Our R&D activities put us among the handful of designers in this field. We're working on developing original ideas because we want to be change leaders in the sector. We believe that smart fabrics and original ideas will be instrumental in waking up the Turkish textile industry. Nowadays, brands like İpeker and Korteks, which is part of Zorlu Holding, are making serious investments in the sector and undertaking R&D activities.

What are the features of ezratuba women? What age group are you catering to?

Our women are strong, mindful women who possess well-developed relationships with technology and nature. Our ready-to-wear collection is popular with women ages 25–45. With our Semi-Couture collections, the age group is broader, going up to age 65.



EVAKLEIN

AUGUST 2017

TENSNAKE, INFINITY INK, SATORI,
VIKEN ARMAN, KIKO NAVARRO, YOKOO

and many more

23:00 - 05:00

KLEIN

BODRUM/BARDAKCI
0252 313 22 82
@evakleinbodrum

BURN ENERGY DRINK NISSAN WENT BE BOLD %100MUSIC

Türk doğal taşlarından hazırladığınız 2018 Cruise koleksiyonunuz büyük ilgi gördü. Moda dünyası artık farklılığın peşinde diyebilir miyiz?
Moda, hem farklılık hem de farkındalık yaratmalı, çünkü o en etkili iletişim araçlarından biri. Türkiye'nin en değerli ihracat ürünlerinden olan doğal taşı tanıtmak ve ihracatını artırmak amacıyla 2017'yi "Dünya Türk Doğal Taşları Yılı" olarak belirleyen İstanbul Maden İhracatçıları Birliği'nin desteğiyle, Türk doğal taşlarının tanıtımını üstlenen Ezra+Tuba markası olarak, doğal taşın büyüsünü yansıtan "Turkish Stones" isimli 2018 Cruise koleksiyonunu Monte-Carlo Moda Haftası'nda sergiledik. Bizim misyonlarımızdan biri de, yaşadığımız coğrafya ve ülkemizi tüketiciye doğru anlatabilmek.

Son olarak, Anne Meclisi Derneği ile yürütmeye başladığınız "Engelli Kadın İstihdamı" projesinden de bahsedebilir misiniz? Projenin hedefi nedir?
Proje, "Dünyayı değiştirmek istiyorsanız bir anneye dokunun, o binlerce çocuğa dokunmanızı sağlayacaktır" hedefiyle yol alıyor. Bu kapsamda, engelli çocukları olan annelere ve bedensel engelli annelere yönelik istihdam sağlamak üzere, Turkcell platformu üzerinden eğitimler vererek anneleri meslek sahibi yapabilmek için çalışıyoruz. Aynı zamanda yurtlardaki kızlarımızla ilgili bir proje üzerinde de çalışıyoruz. Engelli Çocuk ve Ailelerine Destek Merkezi'nin (EÇADEM) gönüllü anneleriyiz. Yeni kurulan bir dernekte, yetim ve mülteci çocukların hayatlarında bir ışık olmak üzere çalışmalar yapıyoruz. Bir küçük gülümsemenin dahi birçok insanın hayatında neler değiştirebileceğine şahit olmak bizi çok mutlu ediyor ve o gülümsemeler, bizim hayatımızda da çok şey değiştiriyor...

EZRATUBA.COM





The 2018 Cruise collection you put together using natural stone from Turkey got a lot of attention. Might we say that the fashion world is in search of "difference"?
Fashion needs to create difference as well as awareness because it's one of the best forms of communication. The Istanbul Mineral Exporters Association declared 2017 to be the "International Year of Turkish Stone" with the aim of promoting and increasing exports of one of Turkey's most valuable export items, natural stone. With the support of the association, the ezratuba brand took on the promotion of natural Turkish stone with its 2018 Cruise Collection "Turkish Stones", which we showed during Monte Carlo Fashion Week. One of our missions is to present consumers with accurate information about Turkey and the region.

Finally, could you tell us about the "Employment of Women with Disabilities" project you're running with the Mother's Council Association? What is its aim?
"If you want to change the world, reach one mother, and you'll reach a thousand children." That's the aim that got this project started. Within this framework, we're trying to secure employment for mothers of children with disabilities as well as mothers who have physical disabilities by offering education through a Turkcell platform. At the same time, we're involved in a project for girls living in dormitories. We are volunteer mothers at EÇADEM, the Support Centre for Children with Disabilities and their Families. We're also trying to be a beacon of light in the lives of orphan and refugee children in a newly established NGO. Seeing how so many people's lives can be changed with something even as little as a smile makes us very happy, and those smiles change a lot in our own lives, too.

EZRATUBA.COM





NO TOUCH LASER YÖNTEMİ İLE ARTIK GÖZÜNÜZE DOKUNULMADAN LAZER YAPILABİLECEĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?



Op. Dr. Özer Kavalcıoğlu

Göz çizdirme, gözden doku kaldırma yöntemlerini geride bırakan No Touch Laser tedavisi ile artık gözünüze hiçbir temas olmadan gözlük numaralarınız sıfırlanabiliyor. Veni Vidi Göz Sağlığı Grubu'nda uygulanan bu tedaviyi Grubun doktorlarından Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Özer Kavalcıoğlu anlattı.

Göze dokunmadan bir tedavi nasıl yapılabilir?

Lazer ışınları ile saniyeler içinde gözlük numaralarınızı kolayca sıfırlayabiliyoruz. Hem de hastanın gözüne dokunmadan. Çoğu hasta gözüne damla bile damlatamazken bu tedaviyi kolayca olup gidiyor. Operasyon sonrasında tekrarlamayan gözlük numaraları kulağa harika gelmiyor mu? Eski operasyonlara göre No Touch Laser tedavisinde göze hiçbir kesici alet veya cihaz değmiyor. Kornea tabakası kesilmeden, lazer işlemi yapılıyor.

Bu tedaviyi herkes yaptırabilir mi?

Tüm lazer tedavisinde olduğu gibi 18 yaş kuralımız var. No Touch Laser ile 18 yaşından sonra ilerlemesi durmuş miyop, astigmat ve hipermetrop düzeltilebiliyor. Ve en önemlisi de yıllarca korneası ince olduğu için geri çevrilen hastalara da kolaylıkla bu tedaviyi yapabiliyoruz. Ayrıca keratokonus hastalarına, kornea nakli geçirmiş hastalara ve katarakt ameliyatı sonrası göz numarası kalmış hastalara da uygulanabiliyor.

UZAK, YAKIN VE ASTİGMAT TEDAVİSİNDE NO TOUCH LASER



Operasyon sırasında herhangi bir hareket halinde ne olabilir?

Aslında hiçbir şey olmaz. Çünkü cihaz, yapılan hareketi algılıyor ve otomatik olarak kendini durduruyor. Hasta, cihazdan gelen ışığa bakmaya devam ettiği sürece cihaz hastanın gözünü izliyor ve tedaviyi tamamlıyor.

Lazer operasyonlarından sonra herkesin korkusu numaraların tekrar yükselmesidir. No Touch Laser ile numaralar tekrar yükselir mi?

Tedaviden sonra numaraların yükselmesi No Touch Laser yönteminde söz konusu değildir. Çünkü hastaya özel bir lazer yapıyoruz. Uygun hastalara yapıldığı zaman No Touch Laser ile numaralar tekrarlamaz.

Lazer sonrası iyileşme sürecinden bahseder misiniz?

Diğer lazer ameliyatlarında kornea tabakasına kesi uygulandığı için zarın kırışması, zar altında toz birikmesi ve iltihap oluşması gibi problemlerle karşılaşılabiliyor. No Touch Laser yönteminde bu sorunlar olmuyor. Diğer yöntemlerden sonra havuza ve denize en az 1-2 ay girilmemesi gerekirken No Touch Laser 'de bu süre bir hafta. Ayrıca, No Touch Laser aktif spor yapan kişiler için oldukça uygun, çünkü tedaviden bir hafta sonra her türlü spor serbest.

3D LAZER LİPOLİZ İLE YILLARA MEYDAN OKUYUN!

Bir kibrit kutusu peynir, iki zeytin... Yıllardır hayatımızda diyet listeleri var. Her sonbahar kaydolduğumuz spor programları... **Vücudu şekillendirmek için o bölgedeki yağ hücrelerinden kalıcı olarak kurtulmak tek çözüm!** Bölgesel yağlarınız şeklinizi bozuyorsa yazık ki diyet ve sporla vakit kaybediyorsunuz! 'Simit' dediğimiz pantolonların üzerine binerek canınızı sıkan bel-göbek bandınıza, jinekomastinize (erkekte meme yağlanması), şeklinden ve kalınlığından rahatsız olduğunuz bacaklarınıza ve kollarınıza, çene ovalinizi bozan gıdınıza bir an önce 3D lazer lipoliz yaptırmalı, hayatınızı keyifli hale getirmelisiniz. Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı **Opr. Dr. Arif Eroğlu** ve Medikal Estetik Hekimi **Dr. Nüket Eroğlu** ile 3D lazer lipoliz yöntemininin ayrıntılarını konuştuk.

3D lazer lipoliz vücut şekillendirmedeki en etkili yöntem. Nasıl uygulanır, hangi bölgelere etki eder?
İnce kanüllerle cerrahiye gerek kalmadan yağların lazer ile eritilerek alınması, ardından cildin ultrason ve radyofrekans ile gerilmesidir.

Spor ile yağlar kasa dönebilir mi?
Spor şekil için değil sağlık için yapılır. Hiçbir doku hiçbir yöntemle diğerine dönüşemez. Yağlar kasa dönüşmez. Bu yüzden bilinçli plates ve fitness hocaları, personel trainingler, spor eğitmenleri kaslarını göstermek için öncelikle yağlarından kurtuluyorlar. Bel bandı gitmeden karın kasları görünmüyor ne yazık ki! Erkeklerde jinekomastik yağlı bir meme, gögüs kasları sporla iyice şişirilirse daha büyük ve kadınsı görünüyor. Şekil değiştirme amaçlı spor yapıldığında alttaki kaslar şiştiğinden daha memeli ve göbekli bir görüntü oluyor. Gıdı spordan hiç etkilenmiyor. Fit bir görünüm için öncelikle bel-göbek bandı ve bacak-basendeki yağ dokusundan kurtulmak gerekiyor.

Diyet yaparak belli bir bölgeden kilo verebilir miyiz?
Diyet ile aynı şekil sadece küçülür, değişmez. İri elma daha küçük bir elma olabilir ama muza dönüşemez. Bel göbek bandı irileşmiş dümdüz bir vücuttan çay bardağına benzer bir kavis, zayıflayarak oluşturulamaz.

3D Lazer Lipoliz in üstünlükleri neler?
3D Lazer lipolizde bölgesel yağ fazlalıklarına sırasıyla 3 sistem uygulanıyor. Yağ hücrelerini patlatmak için iki ayrı dalga boyuna sahip bir lazer, ardından cildi germek ve selülitleri gidermek için ultrason ve radyofrekans uygulanıyor. Bu sayede yağlar yok olurken cilt germe etkinliği de maksimuma çıkarılıyor. Uygulama sonrası cilt daha sıkı ve pürüzsüz görünüyor.

Hangi bölgelere uygulanıyor?
Bel,göbek, sırt, bacak içi, popo altı banana hattı, diz içleri, basen, bacak ön yüzü, kollar ve gıdıya uygulanıyor. Erkeklerde en çok bel-göbek bandına uygulanıyor. Sonrasında gıdı ve jinekomasti geliyor. Özellikle kadınlarda bacak içi, kol içi ve gıdı gibi deri sarkmasından çok korkulan bölgelerde ekstra cilt germe etkisinden dolayı son derece güvenli.

Alınan yağlar dolgu olarak kullanılabilir mu?
Su basıncı ile yağ hücrelerini yıkayarak alan özel bir sistem sayesinde doğal yağ hücreleri memelerde, kalçalarda ve yüzde kullanılabiliyor. %90 ın üzerinde bir kalıcılık söz konusu. Memede doğal bir silikon alternatifi ve kalçaları dolgunlaştırmada en iyi seçenek.

Klasik liposuctiondan farkı nedir?
Klasik liposuction ucu keskin kanüllerle katı yağ dokusunun rendelenmesidir. Bu yüzden ağrısı ve riskleri fazladır. Kanüller iri olduğu için giriş delikleri çok büyüktür. İyileşme sonrası portakal kabuğu gibi pütürlü bir deri görüntüsü kalır. Tekrar kilo alınınca girintili çıkıntılı görüntü iyice belli olur. Liposuction işlemi, deri gerginliğine hiçbir katkıda bulunmadığı için operasyon sonrası deride sarkma ve dalgalanmalar sık görülür. Oysa 3D lazer lipolizde kanüller saç teli inceliğindedir, yağlar eritilerek alındığı için bir yan etki sözkonusu değildir. İzler belli olmaz. Cerrahi kesi yoktur. Ciltte dalgalanma ve çökme olmaz, liposuctionun aksine deri önceki haline gore daha gergindir.



Medikal Estetik Hekimi **DR. NÜKET EROĞLU**
Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı **OPR. DR. ARİF EROĞLU**

3D lazer lipoliz ardından spor yapmak şart değil ama müthiş bir zevk! Kaslarınız görünecek, sporun sağladığı kaslı ve fit görüntüyü bölgesel yağ birikintileri gölgelemeyecek!

İyileşme süreci nasıldır?
Çok hızlı. Hemen gündelik hayatına dönülebiliyor. Uygulama bölgesi çok büyükse birkaç gün dinlenmek de tercih edilebilir.

Riskleri nedir?
Uygulama bölgesinde görülen hafif bir morluk ve ödem dışında bir yan etkisi yok. Bunlar da tamamen geçici.

Sonuç hemen görülür mü?
Sonuç anında görülüyor. 2-3 ay zarfında ödemin tamamen gitmesi ve derinin sıkılaşmasıyla netleşiyor.

Uygulama sonrasında nelere dikkat etmek gerekir?
Bir hafta korse kullanımı dışında dikkat edilmesi gereken özel bir durum yok. Sonrasında pansuman gerekmiyor.

Etki kalıcı mıdır? Kilo alınca şekil bozulur mu?
Yağ hücre sayısı azaltıldığı için yeni oluşturulan şekil kalıcı. Kilo alınırsa genel bir kalınlaşma oluyor, şekil bozulmuyor.

Yaş sınırı var mı?
Ergenlik sonrası yapılabiliyor. Özellikle bu yaş grubunda erkeklerde jinekomasti (meme büyümesi), kızlarda basen en sık yapılan iki bölge. Orta yaşta ve ileri yaşta şekli bozan yağlanmaların olduğu her bölgeye yapılabiliyor.

İleri yaş grubunda hastalıklardan koruyucu mudur?
Bel- göbek hattı kadınlarda 88 cm, erkeklerde 102cm nin üzerindeyse tip II diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon, solunum sistemi hastalıkları için ciddi bir risk oluşuyor. Bu bölgedeki yağın alınması iç organlar üzerindeki basıyı kaldırarak çalışmalarının normale dönmesini sağlıyor. Ayakkabısını bile bağlamakta güçlük çeken, nefes almakta zorlanan ileri yaştaki göbekli hastalara öncelikle bu yükten kurtulmaları; sonrasında diyet ve sporla şekillerini ve sağlıklarını korumaları tavsiye ediliyor.

MARDİN'DEN DÜNYAYA AÇILAN ŞEF:

Chef Widening to World from Mardin:

EBRU BAYBARA DEMİR

Röportaj / Interview KÜBRA ÇOL LAMBAOĞLU

Mutfak kültürüyle toplumsal fayda sağlayan şeflerin ödüllendirildiği "Bask Dünya Aşçılık Ödülleri" yarışmasına dünyanın dört bir yanından katılan 110 şefin içinden ilk 10'a kalarak finalist olan Mardinli şef ve sosyal girişimci Ebru Baybara Demir'le hayatını ve katıldığı yarışmayı konuştuk.

110 chefs from all around the world attended to "Basque Culinary World Prize" competition, in which chefs providing social benefits with their culinary culture are awarded. A chef from Mardin and also a social entrepreneur, Ebru Baybara Demir got to the finals and had right to be one of the ten finalists. We listened to the story of her life and social responsibility project.

Mardin'e yerleşme ve iş kurma hikâyeniz nasıl başladı?

Ailem Mardinli olmasına rağmen ben Mardin'i 24 yaşına kadar hiç görmemiştim. 1999 yılında eşim ve kızımla birlikte Mardin'e ilk geldiğimizde, büyülendim diyebilirim. İlk günden itibaren Mardin'e inandım ve insanları şehrin turistik ve kültürel zenginliklerini değerlendirebileceklerine ikna etmek istedim. Bölgede yaşayan 21 kadınla birlikte evlerde yemekler yapıp turistlere sunarak başlayan hikâyemiz, tarihi bir Süryani konağını özgün değerlerine uygun olarak restore edip bir restoran hâline getirmemizle devam etti. İşletmeciliğin yanı sıra mutfakta da olmak istedim. Orta Doğu ve geleneksel Anadolu mutfağı konusunda 10 yıl süreyle araştırmalar yapıp reçeteleri kayıt altına alarak şef oldum.

How did you end up settling in Mardin and starting a business there?

Even though my family is from Mardin, I'd never been there until I was 24 years old. I think I could say that I came under its spell the first time I went there, which was in 1999, together with my husband and child. From the very first day, I believed in Mardin, and I wanted to persuade people to evaluate the touristic and cultural richness of the city. Our story began by getting together with 21 women from the area to prepare food at home that could be offered to tourists, and it continued with the restoration of a historical Syriac mansion so as to preserve its uniqueness while transforming it into a restaurant. I wanted to run the business and to be in the kitchen at the same time. I became a chef while spending 10 years researching and compiling recipes from Middle Eastern and traditional Anatolian cuisine.







Sizden ödüle aday gösterildiğiniz “Harran Gastronomi Okulu” projesini dinleyebilir miyiz?
Suriyeli mültecilerin yerel topluma entegrasyonunu hedefleyen “Harran Gastronomi Okulu”, UNHCR (BM Mülteciler Yüksek Komiserliği) ve Harran Kaymakamlığı’nın desteği ile gerçekleştirdiğimiz, eğitmen şefliğini yürüttüğüm bir sosyal gastronomi projesi. Bu proje kapsamında, Harran’a ve bölgeye ait yerel ürünler ve tariflerden bir envanter oluşturduk ve binlerce yıllık bir kültür harmanının kazanımlarını kayıt altına aldık. Okulda proje boyunca 44’ü Suriyeli toplam 108 kişi, eğitimleri tamamlayıp sertifikalarını aldı. Bu 108 kişinin 64’ünün kadın olması benim için özellikle önemli. Aralarından 16 kadın da eğitmen olmak üzere eğitici eğitimlerini tamamladı.
Jürisinde Ferran Adria, Heston Blumenthal ve Massimo Bottura gibi dünyaca ünlü şeflerin olduğu yarışmanın ödülü 100 bin Euro’yu kazansaydınız nasıl değerlendirecektiniz?
Yörede kalıcı bir Gastronomi Okulu kurarak bunu profesyonel eğitimlerle desteklemeyi, özellikle kadınlara istihdam fırsatı yaratmayı çok istiyoruz. Ödülü kazansaydım, Gastronomi Okulu’nun finansmanında kullanacak ve zengin mutfak kültürümüzün kayıt altına alınarak gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlayacaktık. Gastronomi Okulu ve hedeflerimiz halen planlarımız arasında.

Could you tell us about the “Harran Gastronomy School” project that was nominated in the competition?
The “Harran School of Gastronomy” is a social gastronomy project aiming the integration of Syrian refugees into the local community. I am acting as the director of education for the project, which is being implemented with support from the UN High Commission on Refugees and the Harran Governorate. Within the framework of the project, we put together an inventory of regional products and recipes and recorded the achievements of a blended cultural that is thousands of years old. Over the course of the project, 108 people, including 44 Syrians, completed their education and received certificates. That 64 of the 108 were women is especially important for me. Sixteen of the women also completed a training-of-trainers program to allow them to become instructors themselves.
The jury included world-famous chefs like Ferran Adria, Heston Blumenthal and Massimo Bottura and featured a prize of 100,000 Euro. What would you do if you had won the competition?
We very much want to found a permanent School of Gastronomy in the region that will be supported by professional instructors and create employment opportunities, especially for women. The prize money was going to be used to finance the school and make it possible to record the richness of our culinary culture and hand it down to future generations. Gastronomy School and our goals are still among our plans.



Fotoğraf/Photo GROUP MEDYA ARŞİVİ/ARCHIVE

Tatlı ve Kahve Keyfi

COFFEE AND CAKE BREAK

Onlardan daha iyi ikili düşünemiyoruz! Kahve ve kurabiyenin lezzetli birlikteliği sizin de damağınızı şenlendirsin!

We can't think of a better couple! Let the dynamic duo of coffee and cake bring adventure to your taste buds!

4 kişilik / people

MACARON MACAROONS

Bir yumurtanın akı
60 gram tozşeker
40 gram toz Antep fıstığı
40 gram pudraşekeri
15 gram glikoz

YAPILIŞI

Yumurta akı ve 20 gram tozşekeri iyice kabarana kadar çırpın. Toz Antep fıstığı ve pudraşekerini ilave edip karıştırmaya devam edin. Kalan 40 gram tozşekeri, küçük bir tencerede glikoz ile birlikte 118 dereceye gelene kadar kaynatın ve diğer karışıma yedirin. Krema sıkma torbasına aldığınız harcı yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak sıkın. Önceden ısıtılmış 130 dereceye ayarlı fırında 13 dakika pişirin. Fırından tabağa alıp servis edin.

One egg white
60 g sugar
40 g finely ground pistachio nuts
40 g confectioner's sugar
15 g glucose syrup

PREPARATIONS

Mix together the egg whites and sugar until they form stiff peaks. Add the ground pistachios and confectioner's sugar and continue mixing. In a small saucepan, boil the remaining 40 g sugar and the glucose syrup until it reaches 118°C, and incorporate this into the other mixture. Fill a pastry bag with this batter, and at even intervals, squeeze out small amounts onto an oven tray lined with baking paper. Cook for 13 minutes in a preheated oven at 130°C. Remove and serve.



1 kişilik / people

KAWA MINT

Bir kahve fincanı espresso
Bir su bardağı buz parçası
Üç ölçü mojito şurubu (pompa)
100 ml süt
Bir kaşık çikolatalı frappe tozu
Nane yaprakları

YAPILIŞI

Bir kahve fincanı espresso hazırlayıp soğumasını bekleyin. Kokteyl karıştırıcısında buz, mojito şurubu, soğuk süt, çikolatalı frappe tozu ve espresso'yu karıştırın. Nane ile süsleyerek servis edin.

1 cup of espresso
1 glass filled with ice
Mojito syrup (3 measures from a pump)
100 ml milk
1 tbsp powdered chocolate (for frappes)
Mint leaves

PREPARATIONS

Prepare a cup of espresso and wait for it to cool. In a cocktail mixer, mix together the ice, Mojito syrup, cold milk, powdered chocolate and espresso. Serve with mint leaves on top.

2 kişilik / people

İKİ RENKLİ KURABİYE TWO-TONE BISCUITS

TURUNCU KARIŞIM İÇİN:
100 gram ince çekilmiş badem
100 gram tozşeker
50 gram glikoz
Bir portakalın rendelenmiş kabuğu
Birkaç damla gıda boyası

SİYAH KARIŞIM İÇİN:
100 gram ince çekilmiş badem
100 gram tozşeker
50 gram glikoz
100 gram kakao

YAPILIŞI
Her iki karışım için badem, glikoz ve şekeri sos tenceresinde kaynatın. Soğuyunca malzemelerle birlikte yoğurun. Merdane ile ince bir tabaka hâlinde açıp tabakaları üst üste yerleştirin. İstediğiniz şekillerde keserek servis edin.

For the Orange Dough:
100 g finely ground almonds
100 g sugar
50 g glucose syrup
Grated rind of one orange
A few drops of food colouring

For the Black Dough:
100 g finely ground almonds
100 g sugar
50 g glucose syrup
100 g cocoa powder

PREPARATIONS
For each of the doughs, boil the almond, sugar and glucose in a saucepan. Once they are cool, mix in the other ingredients. Using a rolling pin, roll out each dough into a thin sheet and place the sheets one on top of the other. Cut into whatever shapes you like and serve.



❶ kişilik / people

KARAMELLİ MOCHA CARAMEL MOCHA

Bir double espresso
Bir su bardağı buz parçası
İki ölçü karamel şurubu (pompa)
Bir su bardağı süt
Karamel sos
Kremşanti
Kakao
Kahve çekirdeği

1 double espresso
1 glass filled with ice
Caramel syrup
(2 measures from a pump)
1 cup milk
Caramel sauce
Whipped cream
Cocoa powder
Coffee beans

YAPILIŞI

Bir kahve fincanı double espresso hazırlayıp soğumasını bekleyin. Kokteyl karıştırıcısında buz, karamel şurubu, süt ve espresso'yu karıştırın. Bardağa karamel sos gezdirin. Kahveli karışımı aktarın. Üzerine kremşanti ilave edin. Tekrar karamel sos gezdirin. Üzerine kakao eleyip kahve çekirdeği ile süsleyerek servis edin.

DIRECTIONS

Prepare a double espresso and wait for it to cool. In a cocktail mixer, mix together the ice, caramel syrup, cold milk and espresso. Drizzle caramel sauce in the glass, pour in the coffee, and add the whipped cream on top. Drizzle on some more caramel sauce, and serve garnished with cocoa powder and coffee beans.



GPD®

Banyo ve Mutfak Armatürleri

GPD DUŞ PANELLERİ



Yağmur ve şelale akış özelliği


Masaj etkili 6lı akış jetleri



Termostatik yönlendirme sistemi









satis@gpd.com.tr
www.gpd.com.tr
facebook/gpdaimasizlerle
Danışma hattı: 0850 460 0 473



Estetikte yükselen değer

KİŞİYE ÖZEL DOĞAL ÇALIŞMALAR

Bugünkü medikal estetik kliniği ziyaretimiz, ***Dr. Mehtap Bayramoğlu***'nun Medikal Estetik Kliniği'ne oldu.

Dr. Mehtap Bayramoğlu

Estetik ve güzellikte son dönemlerde doğallık vurgusu sıkça yapılmaya başlandı. Sizin bu konudaki düşünceleriniz neler?

Ameliyatsız yüz gençleştirme çalışmaları kişiye özel, küçük dokunuşlarla, doğallığı bozmadan uygulanmalıdır. Doğal güzelliği koruyarak cildi gençleştirmek bu işin en önemli kuralı. Doğal görünen, dışarıdan bakıldığı zaman ne yapıldığı anlaşılmayan fakat yüzdeki sert, yorgun ve asık ifadenin gittiği çalışmalar başarılıdır. Bu çalışmalar yüz ifadesine ve yüze form kazandıracak çalışmalar olmalıdır, daha fazlası değil! Her resim farklı ve kendine özgün olmalıdır. Sonuçların başarılı olması için üzerinde en çok durulması gereken noktalar, hastayı tanımaya çalışmak ve işlemde kullanılan malzemenin kalitesinden asla ödün vermemektir. Hastanın her istediği yapılmamalı, hastaya ne yapılması gerektiği konusunda yön verilmelidir.

Çok abartılı estetik uygulamalar görüyoruz, bu da pek çok kişiyi kaygılandırıyor. Sizin bu konudaki düşünceleriniz neler?

Ameliyatsız yüz estetiğinde bilimsel olarak altın oran ölçü olsa da, her doktorun estetik bakışının farklı olduğunu düşünüyorum. Estetik bakış ve tarz, tıpkı moda dünyası gibi herkese göre değişir. Kimisi daha marjinal çalışmaları sever, kimisi de doğallıktan yanadır. Zevkler ve renkler tartışılmaz, güzellik görecelidir. Benim tercihim yüzdeki doğal görünümü bozmayan çalışmalardır. Estetik ve güzellikte sadelik zarafettir. Estetikte doktor tercihinizi de buna göre yapmanız, sizinle benzer bakış açısına sahip bir doktor ile çalışmanız sizi daha çok mutlu edecektir.

Size başvuran hastaların öncelikli size geliş şikâyetleri neler?

Dijital iletişimin hız kazandığı günümüzde, kişisel profillerde daha güzel ve daha genç görünme isteği de son zamanlarda bir hayli öne çıkmış durumda. Bize başvuranların daha çok ilk olarak bizden istedikleri, sarkmaların ve mimik kırışıklıkların neden olduğu yüz ifadesinden hızla kurtulmak. Sonrasında da en çok istenilenin sağlıklı, ışıldayan ve güzel bir cilt olduğunu görüyoruz.

Son dönemlerde ameliyatsız yüz estetiğine artan bir ilgi var, bu konudaki düşüncelerinizi öğrenmek istiyoruz?

Kesinlikle haklısınız, son zamanlarda estetik ve güzellik

yükselen bir trend. Daha iyi yaşam mottoları içinde genç ve güzel kalmanın önemi artık tartışılmaz. Estetik uygulamalara her geçen gün ön yargıların ve bakış açısının da değiştiğini düşünüyorum. Ameliyatsız uygulamalarda hızlı iyileşme süreleri, öğle arası gibi kısa sürelerde bu tedavilerin uygulanabilmesi, iş ve sosyal yaşantıdan sizi uzaklaştırmadan tedavi olma imkânı bu ilginin artmasında en önemli noktalar. Bunun dışında zaman içinde hekimlerin medikal estetikteki artan tecrübeleri, başarılı ve doğal sonuçların alınması hastaların kaygı duymadan bize gelmelerini sağladığını düşünüyorum. Yazılı ve görsel medyada da sürekli güncel estetik haberlerin cazibesi ve sürekli gençlik ve güzellik algısının yaratılmasının bu işe olan ilgiyi daha çok arttırdığını düşünüyorum.

İşiniz son derece zevkli ve bir o kadar da zor. Medikal estetik hekimliğini niçin tercih ettiniz?
Tıp dışında estetik, güzel sanatlar, psikoloji ve iletişim bilimlerine olan ilgimi ve merakımı tek bir branşta bulduğumu söyleyebilirim.

Kliniğinize gelen hastaların daha çok sürekliliği olan hastalar olduğunu biliyoruz. Hastalarınızla devamlılığı nasıl sağladığınızı düşünüyorsunuz?
Sürdürülebilir bir iletişim için hastanıza her gelişte aynı şekilde kaliteli zamanı ayırmanız ve onları düzenli takip edebilmeniz için kişisel bir estetik takvimi çıkarmanız çok önemli noktalardır. Hastanıza uygulayacağınız tedavinin başarılı olması kadar bekleme odasında sizi beklerken her zaman aynı kalite ve hizmeti sunmak, kliniğinize girip çıkana kadar geçireceği zamanda onlara çok özel hissettirmek önemli konulardır. İşiniz estetik, güzellik ve daha çok kadınlarsa detaylar çok önemlidir. Bu işte yalnızca önemli olanın tedavi değil insan faktörü olduğunu bilmek ve ona göre davranmak, işimizin en önemli parçası diye düşünüyorum.

Medikal estetik uygulamalarınızda, yaşlara göre en çok uyguladığınız tedaviler neler?
Her zaman analitik düşünce yapısına sahip olduğum için sıkça anket, ölçüm, istatistik yaparız. 20'li yaşlar daha çok cilt bakımı ve peeling uygulamalarının öne çıktığı bir dönem. Bu dönemin en büyük sorunu akne ve akne izleridir. 30-40 yaş arası daha çok öne çıkan, cilt yenileme, vitamin ve hyaluronik asit içeren antiaging cilt yatırımlarına başlanılan bir dönemdir. Bu dönemde en çok öne çıkan beklentiler mükemmel bir cilt isteği ile daha dolgun ve çekici dudaklardır. Güzel ve çekici olma isteği bu yaşta daha çok öne çıkmaktadır. 40 yaş sonrası ise daha çok yüz ovalinin yapılandırılması, mimik kırışıklıklarına bağlı ifade bozukluklarının giderilmesi ve cilt elastikiyetine yönelik çalışmalar öne çıkmaktadır. Bu dönem daha çok botoks, dolgu ve cilt gençleştirme uygulamalarının yoğun olarak uygulandığı bir yaş dönemi.

İlk başvuruda daha çok uyguladığınız çalışmalar neler?
Yüzdeki mimik kırışıklıkları ve yüz ovalini düzeltmek için botoks ve hyaluronik asit dolgu ile orta yüz gerdirme (lifting) çalışması öncelikli tercihimdir. Tek seansta bunu yapmak çok kolay ve sonuç da son derece tatminkârdır, sonrası artık cilt gençleştirme ve yenileme aşamasıdır. Yeni jenerasyon dolgularla yüze fazla volüm vermeden, elmacık, orta yüz ve çene bölgesine yapılan dokunuşlarla lifting yapmak ve yüz ovalinizi yapılandırmak tek seansta mümkün.

Son zamanlarda, cilt gençleştirme tedavilerinde hangi uygulamalar daha çok öne çıkıyor?
PRP matrix gibi hücresel cilt yenileme tedavileri, nem aşısı, gençlik aşısı, somon DNA aşısı, gençlik ipi estetiği, Fraksiyonel lazer uygulamaları cilt gençleştirmede bir hayli öne çıkan uygulamalardır. Cilt gençleştirme tedavilerine başladıktan 15 gün sonra cildiniz daha parlak ve taze bir görünüme kavuşur.

> Doğal güzelliği koruyarak cildi gençleştirmek bu işin en önemli kuralı.

Antiaging tedaviler dışında, cilt bakımı uygulamaları ve kozmetikler hakkındaki düşünceleriniz nedir?
Bakım kremleri ve kozmetikler, bu uygulamalarda destekleyicidir. Düzenli yapılan cilt bakımı ve peeling uygulamaları cildinizin temizlik ve bakımı için çok önemli. Cildinize yapacağınız antiaging yatırımlar yanında, cildinize uygun olan bir nemlendirici ve güneş koruyucular yaz, kış düzenli kullanmanız gereken kremler olmalıdır. Biliyorsunuz ki güneş artık masum değil!

Daha güzel ve formda yaş almak isteyenlere son olarak söylemek istediğiniz bir nokta var mı?
Daha genç ve güzel yaş almak emek, zaman ve devamlılık ister, tıpkı daha dinamik ve formda olmak için yapmamız gereken düzenli spor ve beslenme gibi. Bunun için de devamlı gittiğiniz bir medikal estetik kliniği, danışman doktorunuz ve de yıllık size özel hazırlanan bir "Estetik Takviminiz" olmalıdır.

f **Dr. Mehtap Bayramoğlu** **drmehtapbayramoglu**

Zihin Sağlığınızı Koruyun

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

Beynimiz, kafatasımızın içindeki boz renkli organımız... O, vücudumuzun kaptan köşkü ya da pilot kabini. Şimdi, sorumuz şu: Bedenimizin korumak için bu kadar önlem aldığı bu en önemli organımıza ne kadar bakıyoruz, zihnimizi ne kadar kolluyoruz?

The human brain; that grey-tinted organ inside your skull... It's our body's helm, or cockpit. Now, the question is: Just how well do we take care of our most important organism, which our body has taken such great care to protect? Just what do we do to take care of our minds?

Yazı / By ZEKİYE YARAŞ MERİÇ

Hastalanıp sağlığımızı kaybettiğimiz ve doktora koştuğumuz zamanlar, aslında iyileşeceğimizi bilir, en azından umut ederiz. Yalnız beynimizle ilgili hastalıklarda ya da zihinsel problemlerle karşılaştığımızda panik yaşarız. Çünkü beyin önemlidir ve oradan emir çıkmazsa, parmağımızı bile kıpırdatamayız. Dolayısıyla bedenimizde belki de en iyi bakılması, korunması gereken organ, beynimizdir. O hâlde ileride karşımıza çıkacak zihinsel hastalıklardan korunmak için bugünden önlem almaya ve çalışmaya başlamamız şart.

The times that we run to the doctor when we've fallen ill and have lost our health, we really know that we're going to get better, or at least we hope so. But when there's something wrong with our brain, we fall into a panic. That's because our brain is important, and if it doesn't issue the order, we can't even wiggle our fingers. This is why, perhaps, our brains ought to be the organ that we take the best care of. In that case, we need to start taking precautions and doing things today to protect ourselves from mental-health disorders in the future.

Yeni Şeyler Öğrenin

Atılması gereken ilk adım, öğrenme becerilerimizi aktif tutmak. Siz de tanık oluyorsunuzdur; her geçen gün sayıları artan bir şekilde, elindeki çapraz bulmacaya ya da sudoku'ya odaklanmış ileri yaşta bir kişiye rastlıyoruz. İyi de yapıyorlar zira bu gibi egzersizler hem eğlendiriyor hem de beyindeki nöronlar arası bağları güçlendiriyor. Her türlü öğrenme fırsatını da iyi kullanmak gerek çünkü yeni edinilen uğraşılar hafızayı keskinleştiriyor. Beyin, sürekli yeni şeyler öğrenmeye koşullanınca etkinliğini koruyor. "Öğrenin" derken şunları denemek iyi sonuçlar verebilir: Örneğin bir yabancı dil öğrenebilirsiniz ya da bir spora yönelebilirsiniz. Bir müzik aleti çalabilmek için kursa gitmek de bu konuda katkıda bulunacaktır.

Duyularınızı Çalıştırın

Beyin sağlığını korumanın belki de en pratik ve en eğlenceli yanı, duyularınızın tamamını çalıştırmak. Duyular, koşullara uyum sağlayabilir ve bu uyum da beynimizi olumlu yönde etkiler. Bunu açıklamak için, bir deneyde gönüllülerin beş gün boyunca karanlık bir ortamda bırakıldığını, beş günün sonunda deneklerde beyinlerinin dokunmayla ilgili bölgesinin geliştiğini örnek olarak verebiliriz. Bunun anlamı ise şu: Beynin görme nöronları görevlerini yapamaz olunca yerlerini dokunmaya bırakıyor.

Learn New Things

The first step we need to take is to maintain our ability to learn new things. You've seen this yourself: Every day you run into more and more people of advanced ages holding onto a crossword puzzle or focusing on a Sudoku. It's a good thing, too, because doing these kinds of exercises are not only fun, they also strengthen the connections between neurons in the brain. It's also important to take advantage of all kinds of learning opportunities, because being involved in new things sharpens memory. The brain maintains its functioning when it is conditioned to continually learn new things. Speaking of learning, there are some things you can try that may give good results, such as learning a foreign language, or a sport, for example. Taking lessons to learn to play a musical instrument will also help in this area.

Exercise Your Senses

Perhaps the most practical and entertaining way of keeping your brain healthy is to give your senses a full workout. Our senses can bring us into harmony with our surroundings, and this harmony has a positive effect on our brains. To explain this, we could cite an experiment in which volunteers were left in a dark environment for five days, and brain tissue grew in the area of the subjects' brains responsible for the sense of touch. In other words, when the visual neurons in the brain were unable to perform their duties, they turned over their responsibility to the sense of touch.

Here are a few recommendations for strengthening your senses: To strengthen your hearing, try and follow several different conversations at the same time. Or try listening to a piece of music and separate the instruments you are listening to. For your senses of smell and taste, imagine the taste of spices before you actually taste them. For your sense of touch, we'd suggest giving a massage as well as getting one.

Strengthen New Neurons

To transform neural stem cells into active neurons they need to be made operational; in other words, nerve cells need to be stimulated to stay alive. Starting a new hobby or trying a new activity that requires concentration will tightly bind these new cells to the neural network so that these new connections will be made. And these new connections are of utmost importance for intelligence.

Take a Walk

According to research, walking briskly for 45 minutes three times a week will increase the volume of the hippocampus. In addition to speed-walking, sports like running, cycling and swimming will begin showing a positive effect on the brain within three to six months. This is because these activities speed up blood circulation, which nourishes the brain. And if you engage in sport while you're out in nature, even more oxygen will flow to your body and brain. Sport also has a positive effect on mental health, which causes dopamine levels to rise, and all of these things are important factors in keeping your brain healthy.

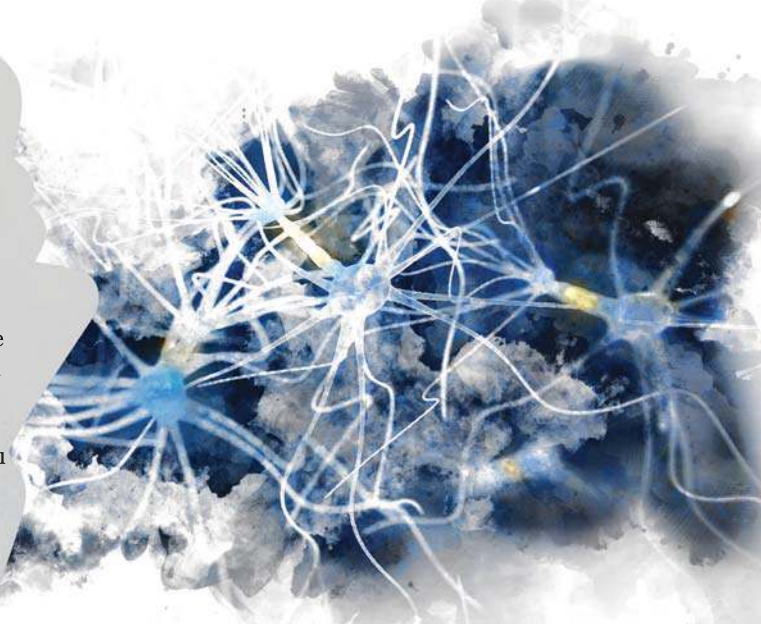
Duyularınızı güçlendirmek için işte birkaç öneri: İşitme duyusunu güçlendirmek için aynı anda birkaç konuşmayı birden takip edin; ya da dinlediğiniz müzik eserindeki enstrümanları ayırt etmeye çalışın. Koku ve tat alma duyularınız için baharatları tatmadan önce tatlarını tahmin edin. Dokunma duyusu için de hem masaj yapmayı hem yaptırmayı önerebiliriz.

Yeni Nöronları Güçlendirin

Nöral kök hücrelerin aktif nöronlara dönüşmesi için faal hâle getirilmeleri, yani yeni sinir hücrelerinin hayatta kalabilmesi için uyarılmaları gerekir. Yeni bir hobi edinmek, konsantrasyon gerektiren yeni bir etkinliğe yönelmek, söz konusu yeni hücrelerin sinirsel ağlara sıkıca bağlanmasını sağlar. Böylece yeni bağlantılar meydana gelir. Bu yeni bağlantılar da zihin için son derece gereklidir.

Yürüyüş Yapın

Araştırmalara göre haftada üç kez yapılan 45 dakikalık hızlı yürüyüş, hipokampus hacminin genişlemesini sağlıyor. Bu tempolu yürüyüşün yanı sıra, koşu, bisiklet, yüzme gibi sporlar da üç ilâ altı ay arasında beyni olumlu yönde etkilemeye başlıyor. Çünkü bu aktiviteler kan dolaşımını hızlandırıyor ve kan akışıyla birlikte beyin de besleniyor. Hele ki spor yapılan ortam doğanın içindeyse, vücuda ve beyne daha fazla oksijen gidiyor. Spor, ruh hâli üzerinde de olumlu etkiye sahip olduğu için dopamin salgısı da artıyor. Bunların tümü, beynin sağlıklı çalışması için önemli etkenler.



Başkalarına Kulak Verin
Empati kurmak yani kendimizi başkalarının yerine koymak, onları dinlemek ve dayanışma duygularımızı geliştirmek, beynimizdeki ayna nöronların yoğunlaşmasını sağlıyor. Ön beyin bölgesinde bulunan ayna nöronlar, taklit ederek öğrenmeye ve öğrendiklerimizi başkalarıyla paylaşmaya yarıyor. Karşınızdakini daha iyi tanımak ve anlamak için önemli olan bu nöronlar, sosyal iletişim ve öz farkındalık açısından da önemli bir göreve sahip.

"Düşmanlar"ı Uzak Tutun
Stres, serbest radikalleri harekete geçirip bağışıklık sistemine saldırdığı ve beynin merkezindeki gri maddeye zarar verdiği için zihnin en önemli düşmanlarından. Çarpıcı bir örnekle açıklamak gerekirse; Alzheimer hastalarının yüzde 73'ünün, teşhisten önceki üç yıl içinde ciddi bir stres yaşadığı tespit edilmiş! Son olarak, düşmanlar konusunda bir not daha düşelim: Televizyon izleme alışkanlığı, özellikle ilerleyen yaşla birlikte tehlikeli hâle geliyor. Örneğin 40'lı yaşlardan itibaren ekran karşısında geçirilen her bir saat, nörodejeneratif bir hastalık riskini yaklaşık 1,5 kat artırıyor.

Listen to Others
Showing empathy, i.e. putting ourselves in the place of others, listening to them and developing our sense of solidarity, consolidates the mirror neurons in our brain. These mirror neurons are located in the frontal cortex and help us to learn things by copying and share what we learn with others. These neurons play important roles in ensuring we recognize and understand those we come into contact with, and they are also essential for social communication and self-awareness.

Stay Away From "Enemies"
Stress is one of our mind's worst enemies, because it sets free radicals in motion and causes damage to the grey matter in the centre of the brain. We can offer a striking example of this: 73 percent of Alzheimer patients were found to have experienced serious stress within three years of being diagnosed! Finally, we should say one more thing about the brain's enemies: Watching television is a dangerous habit that gets worse with age. For example, after age 40, the risk of neurodegenerative disease becomes 1.5 times greater with every hour you spend in front of the television.

THE CREEPING DISEASE: HASHIMOTO'S

Anadolu'da "tembel gelin hastalığı" olarak bilinen "Haşimato tiroidi" ile ilgili teşhis ve tedavi yöntemlerini Acıbadem Altunizade Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Müjdat Kara'dan, hastaların nasıl beslenmesi gerektiğine dair önemli ipuçlarını ise Formeo Beslenme ve Diyet Danışma Merkezi'nden diyetisyen Şeyma Öztürk'ten aldık.

In Anatolia, "Hashimoto's Thyroiditis" goes by the name of "lazy bride's disease". We spoke to Assistant Professor Dr. Müjdat Kara, a specialist in the Department of Endocrinology and Metabolic Diseases at Acıbadem Altunizade Hospital, about the diagnosis and treatment of Hashimoto's. We also got some important dietary advice for those suffering from Hashimoto's from Şeyma Öztürk, a dietician at the Formeo Nutrition and Dietary Consultation Centre.

Röportaj/Interview KÜBRA ÇOL LAMBAOĞLU

SİNSİ HASTALIK: HAŞİMATO



Kurban Bayramı Özel Programı



FUNDA ARAR

2 Eylül Cumartesi



SONER OLGUN

3 Eylül Pazar

5/12/19/26 Ağustos Cumartesi



NET HOLDİNG A.Ş. Kuruluşudur. www.merithotels.com MeritParkHotelCasino MeritPark meritpark T: +90 (392) 650 33 00 (533) 839 59 19 Girne / K.K.T.C.



Diyetisyen ŞEYMA ÖZTÜRK



Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. MÜJDAT KARA

Haşimato hastalığının tanımı nedir?
M.K: 1912 yılında Japon Bilim Adamı Akira Hashimoto tarafından tanımlandığı için, hastalığa bu isim verilmiştir. Hipotiroidin yani tiroit tembelliğinin en sık nedenidir. "Haşimato tiroidi" olarak da bilinir. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, vücudun kendi bağışıklık sisteminin tiroit hücrelerine saldırdığı bir hastalık olarak ortaya çıkmaktadır. Genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin etkilemesi ile oluştuğu düşünülmektedir. Haşimato tiroidinde vücut, tiroit bezini yok etmek için çok miktarda anti-TPO ve anti-tiroglobulin antikoru üretir. Bu antikorlar, tiroit bezine bağlanarak tiroit hücrelerini harap eder ve tiroit tembelliğine neden olur.

En önemli belirtileri nelerdir?
M.K: Tiroit yetersizliği gelişmeye başlayınca; hâlsizlik, yorgunluk, kilo alma, elde ve yüzde şişme, unutkanlık, cilt kuruluğu, eklem ve kas ağrıları, adet bozukluğu, seste kalınlaşma, kabızlık, saç dökülmesi, kaş dökülmesi ve depresyona yatkınlık gibi belirtiler görülebilir.

Hastalık, nasıl bir tedavi süreci gerektirir?
M.K: Tedavi günlük olarak alınan tiroksin hormonu içeren ilaçlar ile sağlanır. Hastaya göre doz ayarlamak için belirli aralıklarla tiroit hormon düzeylerinin kontrol edilmesi gerekir ki tedavi genellikle ömür boyu sürdürülmelidir. Genetik yatkınlık söz konusu olduğu için, kan bağı olan hasta yakınlarının da taranması önemlidir. Selenyum ve iyot eksikliği, hastalığın sürecini etkileyebildiği için zaman zaman kontrol edilerek eksikse tedavi edilmelidir.

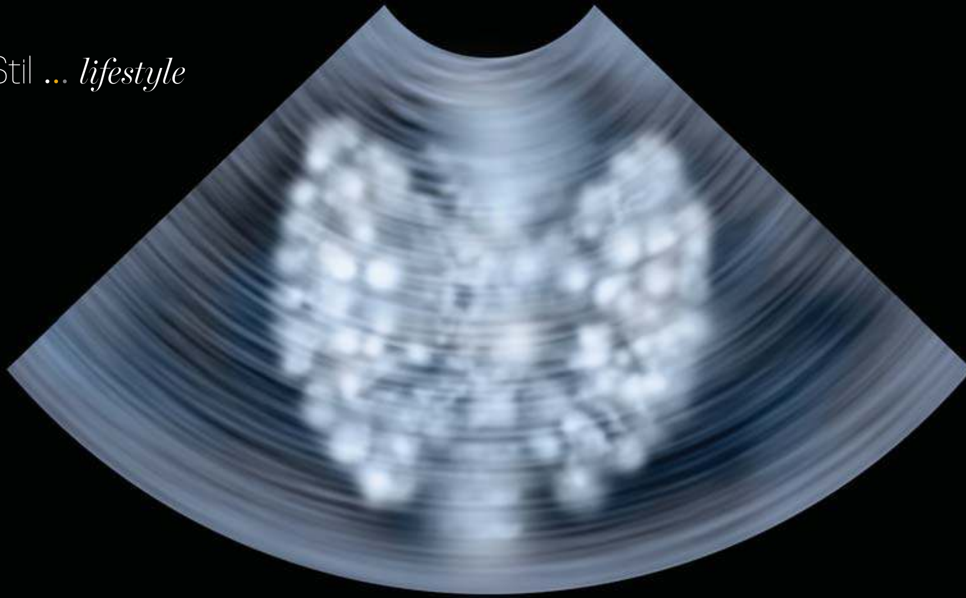
En sık görüldüğü cinsiyet ve yaş aralığı nedir?
M.K: Haşimato hastalarının yüzde 95'i kadındır. Genellikle 45-65 yaşları arasında görülme sıklığı artar ancak genç yaşlardaki kişilerde de ortaya çıkabilir.

What exactly is Hashimoto disease?
M.K: It is named after the Japanese scientist Akira Hashimoto, who diagnosed the disease in 1912. It is the most common cause of hypothyroidism, a sluggishness of the thyroid, and is also referred to as "Hashimoto's thyroiditis". Although its exact cause is not understood, it is known as a disease in which the body's own immune system attacks the cells of the thyroid, and it is believed to be the result of genetic as well as environmental factors. In Hashimoto's thyroiditis, the body produces too many anti-TPO and anti-thyroglobulin antibodies, which attack the thyroid gland. These antibodies destroy the thyroid cells attached to the gland and cause a decrease in thyroid functioning.

What are the most obvious symptoms?
M.K: When a thyroid deficiency first develops, symptoms like listlessness, fatigue, weight-gain, swelling of the hands and face, forgetfulness, dry skin, joint and muscle pain, dysmenorrhea, deepening of the voice, constipation, hair and eyebrow loss, and a tendency towards depression may be observed.

What kind of treatment is required?
M.K: Treatment involves daily doses of medication containing the hormone thyroxin. The dose depends upon the patient, and regular examinations are required to check the patient's thyroid hormone levels to ensure they get the correct dose. Treatment continues throughout the patient's life. Because of the genetic propensity of the disease, it's important for family members to be screened. Selenium and iodine deficiencies can also affect the disease's progression, so periodic examinations should be conducted, and any deficiencies addressed.

Which sex and age group are most affected?
M.K: Women account for 95 percent of Hashimoto patients. The disease tends to appear most often among those aged 45-65, although younger people may be affected, too.



Tedavi edilmezse ne tür sonuçlar doğurur?

M.K: Eğer ilaç kullanması gereken bir haşimato hastası ilacını almaz veya ilacı doktor kontrolü olmadan keserse; hâlsizlik, yorgunluk, cilt kuruluğu, ödem, kilo artışı, kabızlık gibi şikâyetlerinde belirgin bir artma olur. Eğer beraberinde kalp, böbrek hastalığı gibi rahatsızlıkları varsa, ilaç kullanmamak bu hastalıkların seyrini olumsuz etkileyebilir. Hamilelik döneminde hayati bir önemi olan tiroit hormonları, bebeğin, anne karnında beyin ve sinir sisteminin gelişmesini sağlar. Bu nedenle tedavi edilmeyen haşimato hastalığı; infertilite, düşük ya da bebekte doğum defektlerine yol açabilir.

Haşimato hastalığında, şikâyetleri azaltmak için beslenmenin önemi nedir?

Ş.Ö: Hastalarda en sık görülen şikâyetler; kabızlık, ödem ve saç dökülmesi. Kabızlık için günlük beslenme programının lif yönünden zengin olması şikâyetleri azaltmaya destek olur. Ödem problemini çözmek için ise yeterli su tüketimi şart. Kişinin kilosu başına günlük 30 ml su tüketimini alışkanlık hâline getirmesi ve çok terleyen bir birey ise tüketmesi gereken günlük su miktarının, yine kilosu başına 35-40 ml'nin üzerine çıkması gerekiyor. Hasta, saç dökülmesi için çinko değerine mutlaka baktırmalı ve hayvansal besinleri, tahılları ve kuru baklagilleri beslenme programında mutlaka bulundurmalı.

What can occur if the disease goes untreated?

M.K: If a patient who requires medication for Hashimoto's stops taking their medication without a doctor's supervision, they may experience a distinct increase in symptoms such as listlessness, fatigue, dry skin, swelling, weight gain and constipation. If the patient also has other problems such as heart or kidney disease, failure to take medication can have a negative effect on the course of these diseases. If left untreated, Hashimoto's disease can lead to infertility, miscarriages and birth defects because of the important role thyroid hormones play during pregnancy in the development of the brain and nervous system of the growing fetus.

What role does diet have to play in reducing complaints associated with Hashimoto's disease?

Ş.Ö: The most frequent complaints include constipation, swelling and hair loss. A daily nutritional program rich in fibre can help to reduce constipation. As far as eliminating swelling goes, it's essential to drink enough water. You should get used to consuming 30 ml of water for every kilo you weigh, and if you're someone who sweats a lot, that amount should go up to 35-40 ml per kilo. Patients need to pay attention to their zinc levels to prevent hair loss, and their nutritional program should definitely include animal products, grains and dried legumes.

Hangi besinleri tüketmek faydalı olur?
Ş.Ö: Kişiler tetkiklerinde selenyum değerine de baktırılmalı ve düşüklük mevcutsa beslenmelerine somon, ton balığı, sarımsak, yumurta, ceviz gibi selenyum yönünden zengin besinleri dâhil etmeye özen göstermeli. Bunların dışında, metabolizmanın anahtarı T3 ve T4 hormonlarının birbiri ile ilişkisinden sorumlu çinko da çok önemli. Magnezyum-kalsiyum ikilisi ile hayat boyu dost olmak gerekiyor. Kişi ilaç takviyesi alıyorsa, kullandığı ilaçların ve düşük kalsiyum alımının kemik sağlığını olumsuz etkileyebileceğini unutmamalı. Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kakao, muz gibi besinler ile beslenme programını çeşitlendirmek önem taşıyor. B12 ve demir eksikliği, tiroit fonksiyon bozukluğu olan bireylerde oldukça yaygın görülür. Bu durum, kişinin metabolizmasını da ruhunu da olumsuz etkiler. Hayvansal besinleri günlük gereksinimimiz kadar beslenmemizde bulundurmalı, gerekiyorsa takviye almaktan korkmamalıyız. Çünkü bu takviyeler, iştah açmaz ve kilo aldırmaz. Aksine metabolizmamızın çalışmasına destek olur. İyot seviyesi de en çok atlanan fakat kontrol ettirilmesi gereken bir diğer nokta.

Peki, hastalar hangi besinleri tüketmemeli?
Ş.Ö: Guatrojenik besinler vücutta iyot emilimini azaltabildiğinden, kişiler; brokoli, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar, şalgam, turp, soya ürünleri, şeftali, çilek gibi besinleri tüketirken sıklığını kontrol altında tutmaya özen gösterilmeli.

What types of foods are beneficial?
Ş.Ö: Selenium levels can trigger an individual's symptoms, so they should be checked, and if they are low, then it's important to include selenium-rich foods like salmon, tuna fish, garlic, eggs and walnuts in the diet. Zinc, which regulates the balance between the key metabolic hormones T3 and T4, is also very important. The magnesium-calcium duo needs to be your life-long friend. If you take supplements, don't forget that your supplements combined with low calcium intake can have a negative effect on bone health. It's important to vary your diet by including milk and dairy products, leafy green vegetables, cocoa, bananas and similar foods. B12 and iron deficiencies are frequently observed in individuals with functional thyroid disorders. This can have a negative effect on your metabolism as well as your mental health. Animal products should be consumed to get minimum daily nutritional requirements, and there's no reason to shy away from supplements, if necessary, as they don't increase appetite or cause weight gain. On the contrary, supplements can support metabolic functioning. The most often overlooked factor is iodine; these levels also need to be checked.

Well, what types of foods should patients avoid consuming?
Ş.Ö: Because goitrogenic foods can limit the amount of iodine absorbed by the body, one should be careful to limit consumption of foods like broccoli, cauliflower, turnips, radishes, soybean products, peaches and strawberries.



YAZA BAKIMLI GİRİN

A Beautiful Start To Summer











BAUSCH&LOMB

Biotrue

Sağlıklı gözyaşının PH oranına eş değer içeriğiyle yararlı gözyaşı proteinlerini aktif tutarak lens bakımı sağlayan Bausch&Lomb Biotrue'nun seyahat kiti, uçaklardaki sıvı sınırlamasına uygun iki adet 60 ml'lik şişe ve güvenlik kontrolü için plastik poşet içeriyor.

With the same pH value as healthy tears, Bausch&Lomb's Biotrue eye drops care for your lenses by activating the proteins in healing tears. The Biotrue travel kit features a 60-ml bottle to comply with flight restrictions on liquids and a plastic bag for security checks.

HiPP

Baby Lotion

HiPP'in organik badem yağının yanı sıra farklı bitkisel yağlar kullandığı bebek losyonu, cildin doğal koruma mekanizmasını güçlendiren CM Glukan da içeriyor. Losyon, hassas ve narin cildi besleyip nemlendirirken, cildin doğal yoldan kendini korumasına da yardımcı oluyor.

HiPP's baby lotion contains organic almond and other vegetable oils as well as CM Glukan to strengthen your skin's own natural protective mechanisms. This lotion nourishes and moisturizes sensitive, delicate skin and helps your skin to protect itself naturally.

AVÈNE

Huile Solaire SPF 30

Hassas ciltler için üretilen yüksek koruma faktörlü vücut yağı, UVA ve UVB ışınlarına karşı geniş spektrumlu koruma sağlarken, yağ formülü sayesinde cildi nemlendirerek zamansız yaşlanmaya karşı koruyor. Kırışıklık ve elastikiyet kaybı gibi problemlerin önlenmesine, cildin onarılmasına yardımcı oluyor.

Designed for sensitive skin, this body oil has a high skin protection factor and offers broad-spectrum protection against UVA and UVB light. The oily formula protects your skin from premature aging as it moisturises, and it protects against wrinkles, loss of elasticity and other problems while helping your skin to repair itself.

COSMED

Alight

COSMED'in ürün ailesinde yer alan Alight koyu leke karşıtı aydınlatıcı krem; içerdiği bitkisel aktifler ve özler sayesinde ciltteki koyu lekelerin giderilmesine ve yeni leke oluşumunun önlenmesine yardımcı olurken, cilt kalitesinin arttırılmasına ve aydınlatıcı etkisi ile cilt renginin dengelenmesine de destek oluyor.

Part of the COSMED family of products, Alight cream lightens dark spots. Its active botanicals and essences help to reduce existing dark spots and prevent new ones from developing, and its skin-improving and skin-brightening effects help to balance out your skin tone.

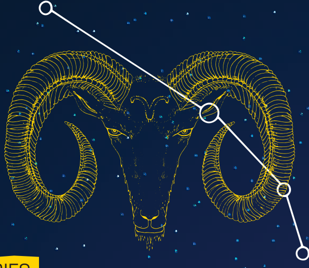
LIVE CLEAN

Apple Cider

Yağlı saç sorunu yaşayanlar ve saçını arındırma ihtiyacı hissedenler için üretilen, yüzde 98 bitkisel içerikli Live Clean bakım şampuanı, organik elma sirkesinden oluşan özel formülü ile saç diplerindeki kalıntıları temizlemeye ve arındırmaya yardımcı oluyor.

Made for individuals who have problems with greasy hair as well as those who feel the need for a hair rinse, Live Clean clarifying shampoo is made up of 98 percent herbal ingredients. The special organic apple-vinegar formula helps remove residue and rinse roots clean.

BURÇLAR
Horoscope



KOÇ I ARIES

Bu ayki Ay ve Güneş tutulmaları, arkadaş ilişkilerinizi ve sosyal çevrenizi ilgilendiren yaşam alanınızda olacak. Bu ay, eski dostların kıymetini bilmek ve olası ilişki sorunlarında çözüme yönelik hareket etmek en güzeli olabilir. Ayrıca Güneş tutulması yaratıcılık, keyif, aşk, romantizm açısından tetikleyici konumda.

This month's lunar and solar eclipses will take place in the areas of your life pertaining to your social sphere and relationships with friends. This month would be the best time for recognizing the value of old friends and taking steps to solve problems in these old relationships. In addition, the solar eclipse sparks creativity, enjoyment, love and romanticism.

BOĞA I TAURUS

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, ev ve iş yaşamınızı ilgilendiren konularda bazı gelişmelere işaret ediyor. Bu ay ev ve aile konuları, hayatınızda görünür hâle gelecek. Beklenen bir terfi ya da bir iş başvurusunun sonucu gelebilir. Aileyi ilgilendiren bir niyet ortaya çıkabilir.

This month's lunar and solar eclipses signal certain developments in areas relating to home and work life. Home and family-related subjects will come into focus this month. An expected promotion or the results of a job application may be on the cards. Something may arise that is of interest to your family.





İKİZLER I GEMINI

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, karşınıza bilginizi ve inancınızı geliştirecek nitelikte yeni kaynaklar çıkarıyor. Planlanmış bir eğitim, seyahat, taşınma, yurt dışı ile alakalı işler, yakın çevreniz ve kardeşleriniz ile alakalı meseleler ana gündem maddeleri olabilir.

This month's lunar and solar eclipses may give rise to new resources that will develop your knowledge and beliefs. Planned education, travel, moving, tasks involving overseas relations and problems related to close circles and siblings may become the main items on your agenda.



TERAZİ I LIBRA

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, ikili ve sosyal ilişkileriniz açısından bazı gelişmelerin yaşanmasına vesile olabilir. Güneş tutulması yeni bir arkadaşlığa başlamanızı, bir grup ya da ekip çalışmasının içinde yer almanızı tetikleyebilir. Ay tutulması ise daha çok özel ilişkileriniz ile ilgili olayları işaret ediyor.

This month's lunar and solar eclipses could bring about certain developments in terms of romantic and social relationships. The solar eclipse cold trigger the start of a new friendship or see you take part in a group project or teamwork, whereas the lunar eclipse points more towards events related to intimate relationships.

AKREP I SCORPIO

Bu ayki Ay ve Güneş tutulmaları, hem sosyal alanda hem de ev yaşamınızda inisiyatif almaya ve belki de bazı kararlar alıp adımlar atmaya teşvik edecek sizi. Ay tutulması, karşınıza ebeveyn ilişkilerinizi ve evinize ait olayları getirebilir. Güneş tutulması ise, iş yaşamınıza yönelik başlangıçlara işaret ediyor.

This month's lunar and solar eclipses could encourage you to take the initiative and perhaps make some decisions and take some steps in your social sphere as well as your home life. The lunar eclipse may provoke events related to home and family, while the solar eclipse points towards new beginnings regarding your professional life.





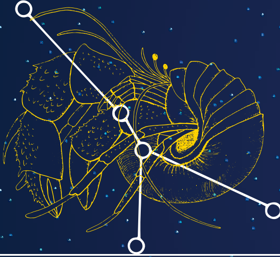
YAY I SAGITTARIUS

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, iletişim trafiğinde bir artış yaşanmasına vesile olabilir. Yolculuklar, ziyaretçiler, uzaklardan gelen veya beklenen haberler gündeminizde olabilir. Güneş tutulması, bir eğitim planı ya da sınav ile ilgili bir gelişmenin yaşanmasını tetikleyebilir.

This month's lunar and solar eclipses could give rise to an increase in movement regarding relationships. Travel, visitors, news from afar or information you've been waiting for could pop onto your agenda. The solar eclipse could trigger developments related to an educational plan or exam.

Dr. Samiye Özbaş Soysal
www.astrokarmik.com

YENGEÇ I CANCER



ASLAN I LEO

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, burcunuz için büyük etki yaratıyor. Özellikle Güneş tutulması burcunuzda gerçekleşiyor ve her açıdan, kendinizi ön plana çıkaracak girişimlerde bulunmak için tetikleyici durumda. Ay tutulması da İş ya da aşk hayatınızı paylaştığınız kişilerle olan ilişkilerinizi etkiliyor.

This month's lunar and solar eclipses will have a strong effect on your sign. Especially the solar eclipse, which will occur in your sign, will cause you to find yourself in situations where you'll be propelled to prominence in every sense of the word. Your relationships with the people you share your work or love life with will be affected by the lunar eclipse.

BAŞAK I VIRGO

Bu ayki Ay ve Güneş tutulmaları, görünür çabalarınız, görev ve sorumluluklarınız ile ilgili bir değişimi tetikleyebilir. Hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınıza yönelik tetkik ve tedaviler için uygun bir dönem olabilir. Hem iş yaşamı hem de günlük yaşamınız açısından revizyonlar gerekebilir.

This month's lunar and solar eclipses may bring about a change in tasks, assignments and responsibilities. This could be a good time to initiate treatment related to physical as well as mental health. Both your work life and your daily routine may require revisions.



OĞLAK I CAPRICORN

Bu ayki Ay ve Güneş tutulmaları, maddi açıdan bazı sonuçlar elde etmenize vesile olabilir. Maddi ortaklık ve bağlardan kurtulmak adına yoğun istek duyabilirsiniz. Sizi yeni maddi girişim ve paylaşımlara yönlendirecek gelişmeler de stres yaratabilir. Beklentileriniz ve maddi istekleriniz artıyor.

This month's lunar and solar eclipses could lead to your obtaining some results in material terms. You may feel a strong desire to rid yourself of financial partnerships and ties. Developments pointing towards new material investments and shares could produce stress. Your expectations and material desires will increase.



KOVA I AQUARIUS

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, sizi her zamankinden daha çok etkiliyor. Ay tutulması burcunuzda gerçekleşiyor. Daha önce kendinizle ilgili yaptığınız atılımların sonuçlarını alabilir, niyet ettiğiniz şeylere yönelik adımlar atabilirsiniz. Güneş tutulması da evlilik ve iş birlikleri konularında bir adım atmanıza vesile olabilir.

This month's lunar and solar eclipses could have more of an effect on you than usual. The lunar eclipse will occur in your sign, and you could see the fruit of your previous efforts, or take steps to achieve certain goals. The solar eclipse could also lead to your taking steps in subjects related to marriage or work partnerships.

BALIK I PISCES

Bu ay gerçekleşen Ay ve Güneş tutulmaları, kontrol edebildiğiniz ve edemediğiniz sorunların ayrımını yapmanız konusunda bazı şeyleri idrak etmenize vesile olabilir. Bu ay, hayatın akıcı biçimde yaşanmasının önündeki engelleri kaldırma, sadeleşme, yeni günlük planlar ve düzenler oluşturma zamanı olabilir.

This month's lunar and solar eclipses might allow you to make the distinction between the problems that are under your control and the ones that aren't. This month might be the time to simplify your life, remove the barriers that prevent things from flowing smoothly, and develop new plans and routines for your daily life.



UÇUŞ AĞIMIZ
Our Flight Network

Pegasus Hava Yolları Tarifeli Dış Hat Uçuşlar... Pegasus Airlines Scheduled International Flights

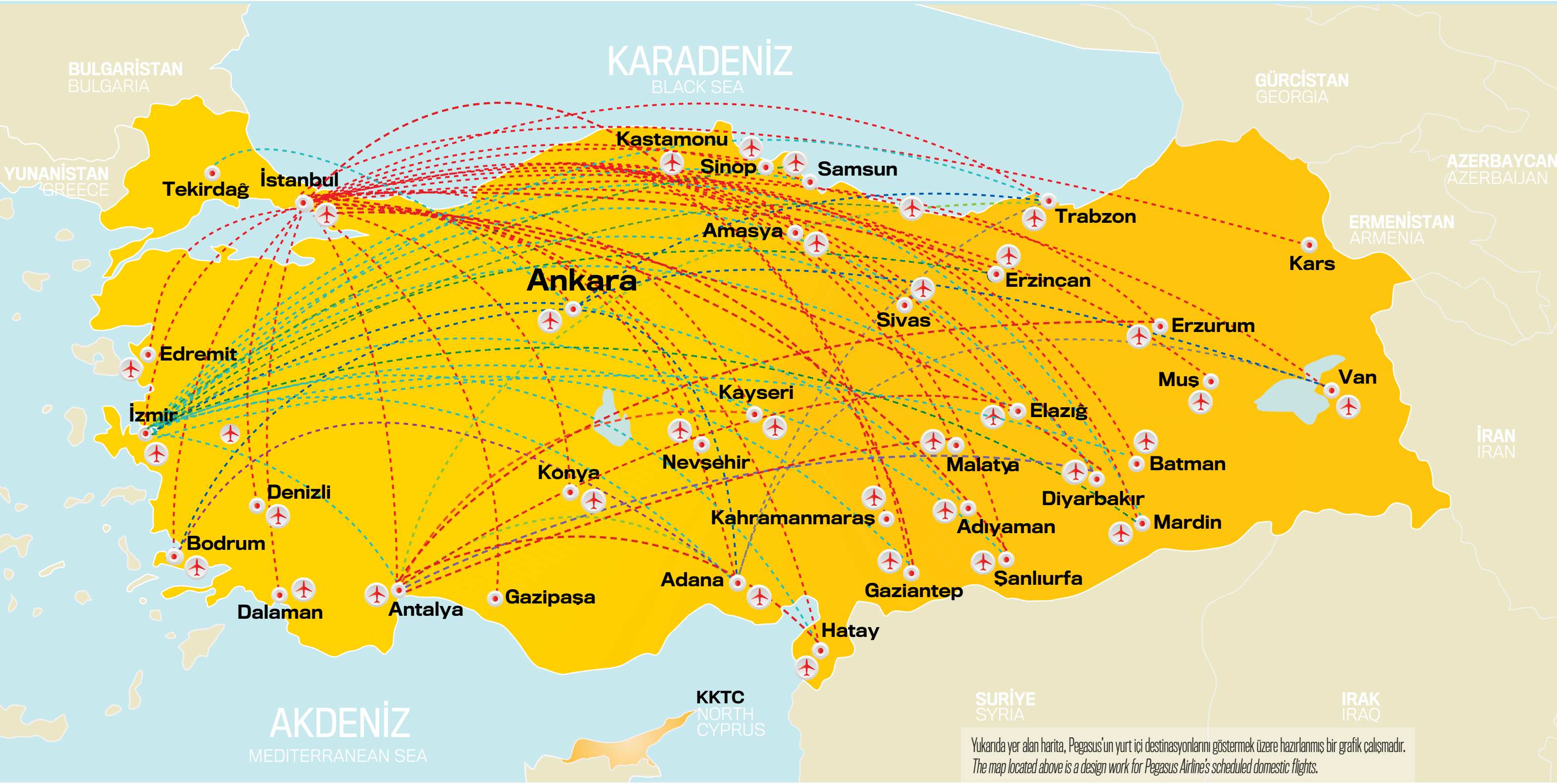


PEGASUS **YURT İÇİNDE 36, YURT DIŞINDA 72** OLMAK ÜZERE **TOPLAMDA 40 ÜLKEDE 108** NOKTAYA TARİFELİ SEFERLER DÜZENLİYOR.
*PEGASUS AIRLINES OFFERS **36 DOMESTIC** AND **72 INTERNATIONAL** FLIGHTS TO **40 COUNTRIES** AND **108 CITIES**.*



Yukarıda yer alan harita, Pegasus'un yurt dışı destinasyonlarını göstermek üzere hazırlanmış bir grafik çalışmadır.
The map located above is a design work for Pegasus Airline's scheduled international flights.

UÇUŞ AĞIMIZ
Our Flight Network



PEGASUS YURT İÇİNDE 36, YURT DIŞINDA 72 OLMAK ÜZERE TOPLAMDA 40 ÜLKEDE 108 NOKTAYA TARİFELİ SEFERLER DÜZENLİYOR.
PEGASUS AIRLINES OFFERS 36 DOMESTIC AND 72 INTERNATIONAL FLIGHTS TO 40 COUNTRIES AND 108 CITIES.

Yolcu hakları hakkında bilgilendirme ... Information about passenger rights

DEĞERLİ MİSAFİRLERİMİZ,

Konfirme rezervasyonunuz olmasına ve tanımlı Check-in süresinde kontuara başvurmanıza rağmen, sağlık, güvenlik, emniyet veya yetersiz seyahat dokümanı gibi gerekçeler dışında bir nedenle uçuşa kabul edilmemeniz, uçuşunuzun gecikmesi veya iptal olması durumlarında, "Pegasus Hava Yolları" Tazminat ve İşbirliği Sistemi" kapsamında, tazminat ve yardım hususları dahil tüm haklarınız hakkında bilgi almak için, lütfen Check-in bankolarımızdan Yolcu Hakları Broşürümüzü, (BKL-GO-002), isteyiniz. Yolcu hakları için Avrupa Birliği regülasyonu ((EC) No 261/2004) ve Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü-Hava Yolu ile Seyahat Eden Yolcuların Haklarına Dair Yönetmelik (SHY-YOLCU) temel alınmıştır. Detaylı bilgiye kontuar ve satış ofislerinde yer alan bilgi broşürleri yanında, resmi internet sitemiz **flypgs.com** ile **shgm.gov.tr** adreslerinden veya Pegasus Hava Yolları Çağrı Merkezi'mizden (**0888 228 12 12**) ulaşabilirsiniz.

DEAR GUESTS,

If you are denied boarding except where there are reasonable grounds to deny you boarding, such as reasons of health, safety or security, or inadequate travel documentation; or if your flight is cancelled or delayed even you have confirmed reservation on the flight concerned and are ready on time at Check-in desk, please ask our "Pegasus Airlines Passenger Rights Brochure" (BKL-GO-002) which states your rights includes the compensation and assistance in scope of "Pegasus Airlines Passenger Compensation And Welfare Service System" from our check in desks. System is based on both Regulation (EC) No 261/2004 of the Euopean Parliament and of the Council of 11 February 2004 establishing common rules on compensation and assistance to passengers in the event of denied boarding and of cancellation or long delay of flights and "Air Passenger Rights Regulations' by the Turkish Civil Aviation General Directorate (SHY-YOLCU). It is possible to access detailed information on cases for which compensation and services apply from information brochures at ticket counters and sales offices, via our official web site **flypgs.com** and www.**shgm.gov.tr** or via Pegasus Airlines Call Centre (**0888 228 12 12**).

HAVALİMANINDA SIRA BEKLEMEDEN RAHAT UÇMANIN YOLU:

ONLINE CHECK-IN

The easy way to fly and avoid long airport queues: Online check-in

Online Check-in işleminizi uçuşlarınızdan önce flypgs.com'dan, mobil sitemizden ve mobil uygulamalarımızdan ücretsiz olarak yapabilirsiniz.

It's easy and completely free to complete your check-in procedure online via flypgs.com and mobile channels prior to your flight.



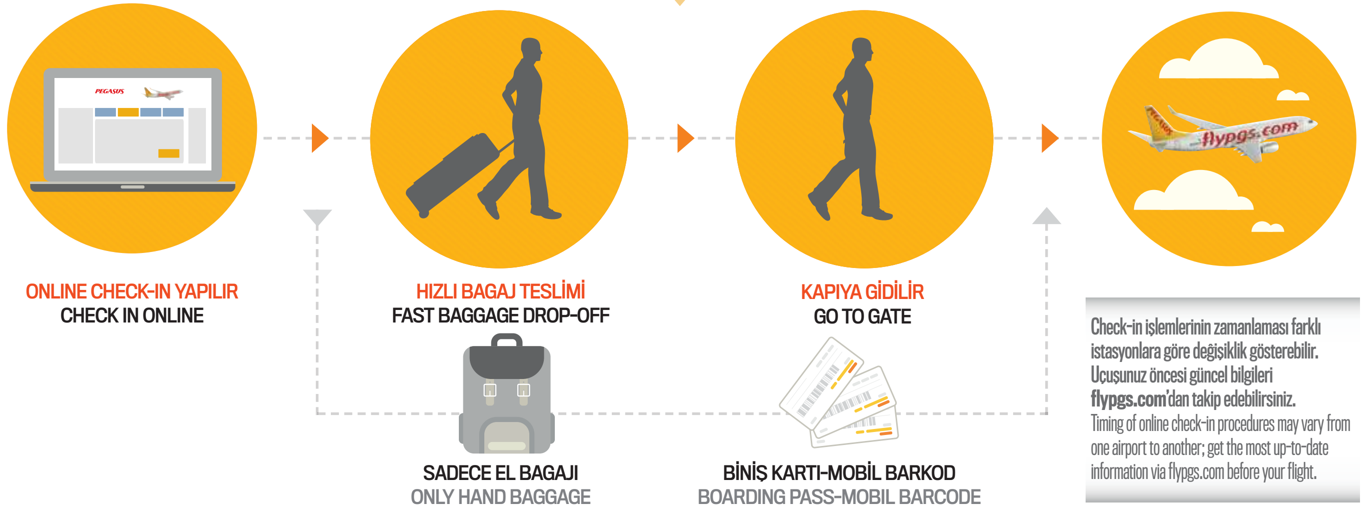
ONLINE CHECK-IN İŞLEMİNİN SAĞLAYACAĞI KOLAYLIKLAR:

- Havaalanında daha az kuyruk beklersiniz.
- Varsa, bagajlarınızı size özel ayrılmış Pegasus Online Check-in kontuarlarına teslim edebilirsiniz.
- Yalnızca el bagajınız varsa, biniş kartınızın çıktısını havaalanına gelmeden alarak ya da mobil barkodunuzu akıllı telefonunuza indirerek, doğrudan uçuş kapısına gidebilirsiniz.
- Pegasus Plus üyeleri Online Check-in yaptıklarında, havalimanı Online Check-in'e açık ise yurt içinde 3 TL, yurt dışında 4 USD değerinden başlayan UçuşPuan hediye edilmektedir.
- Online Check-in işleminizi yaparken uçuşunuz için dilediğiniz koltuk ve yemeği seçebilir, ek bagaj hakkına ihtiyacınız varsa internet üzerinden yüzde 50'ye varan indirimlerle satın alabilirsiniz.

WHAT THE BENEFITS OF ONLINE CHECK-IN ARE:

- It saves you the long wait at the airport.
- If you have luggage, you can hand these over at Pegasus Online Check-in counters reserved especially for you.
- If you only have a hand baggage, you can print your boarding pass before arriving at the airport or download your mobile barcode to your smartphone and head straight to the gate.
- Pegasus Plus members can earn FlightPoints starting from 3 TL for domestic and 4 USD for international flights if the airport is open for Online-Check-in.
- You can select a seat and pre-order a meal for your flight during online check-in, and purchase extra baggage allowance at up to 50% discount.

UÇUŞTAN 72 SAAT ÖNCE BAŞLAR ... **Starts 72 hours before flight**



1. Yolcu ve Kabin Bagajı-YASAKLANMIŞ MADDELERİN LİSTESİ-Ref. EU 2015-1998 Ek 4-C
Yolcuların güvenlikle ilgili sınırlı alanlarda ve uçakta aşağıdaki maddeleri taşımalarına izin verilmez.

a) Silah, tabanca ve mermileri boşaltan diğer cihazlar
Tabanca, revolver, tüfekler, av tüfeği, oyuncak tabancalar ve gerçek silahlar için kullanılabilen basınçlı hava ve CO2 tabancaları, Pelet tabancalar, Yangın silahlarının bileşen parçaları, Yayvan oklar, Sinyal flare ve marş tabancaları, Zıpkın ve mızrak silahlar, sapanlar ve mancınıklar.

b) Bayıltıcı silahlar
Şok tabanca, ston batonu, topuz, göz yaşartıcı gaz, tasers, hayvan kovucu gaz veya spreyler, etkisiz hale getiren diğer gazlar ve spreyler.

c) Keskin uçlu veya keskin kenarlı nesneler
Buz kazanları, 6 cm'den büyük bıçaklar, Traş bıçağı, Savaş sanatı ekipmanı kılıçlar, Kutu kesiciler, Balta, 6cm'den büyük Makaslar.

d) Alet çantası
Levyeler, Teleskopik taşınabilir elektrikli aletler dahil olmak üzere matkaplar ve testereler, Lehim lambası, 6cm'den büyük bıçak veya şaft.

e) Yaralanmaya neden olabilecek nesneler
Beyzbol ve softbol sopaları, Coplar, Savaş sanatı ekipmanları.

f) Ciddi yaralanmaya neden olabilecek veya uçakların güvenliğini tehdit edebilecek yetenekte veya görünen patlayıcı maddeler ve yangın çıkaran maddeler ve cihazlar;
Mühimmat, Patlayıcı başlıklar, patlayıcılar ve sigortalar, çoğaltma vb taklit patlayıcı cihazlar,
Mayın, el bombaları ve diğer patlayıcı askeri mühimmat, havai fişekler ve diğer piroteknikler,
Duman üreten bidonlar ve duman üreten kartuşlar, dinamit, barut ve plastik patlayıcılar.

2. Kontrol Edilmiş Bagaj- YASAKLANMIŞ MADDELERİN LiSTESi-Ref. EU 2015-1998 Ek 5-B
Yolcuların aşağıdaki eşyaları kontrol edilmiş bagajda taşıması yasaktır.

Mühimmat, patlayıcı başlıklar, patlayıcılar ve sigortalar, mayınlar, el bombaları ve diğer askeri mühimmatlar dahil olmak üzere, uçakların güvenliğini tehdit eden ciddi yaralanmaya neden olabilecek patlayıcılar ve yanıcı maddeler ve cihazlar. Havai fişekler ve piroteknik duman üreten kutular ve duman üreten kartuşlar Dinamit barut ve plastik patlayıcılar.

3. Tehlikeli Maddeler- Aşağıdaki tehlikeli maddeler kurallar gereği kabin veya kontrol edilmiş bagajda taşınmaz:
a. Bütan çakmak gazı, çakmak gazları ve zippo çakmaklar.
b. Çamaşır suyu, Peroksit, Oksijen jeneretörleri, Radyoaktif madde ve radyoaktif ilaçlar.
c. Asit gibi aşındırıcı malzemeler, Civa ve ıslak hücre pilleri ile doldurulmuş tüplü dalış şişeleri.
d. Yakıt deposu boşaltılmamış ve temizlenmemiş kamp sobaları.
e. Kişi başı 2,5 kg'dan fazla kurubuz ve güçlü mıknatıslar.
f. Yanma motorları ve boya, cila ve çözücüler gibi yanıcı malzemeler.
g. Lityum pil veya piroteknik cihazları içeren güvenlik tipi çanta veya ataşe evrak çantaları.

Not: Bir kutu kibrit veya bir adet çakmak kişi üzerinde taşınabilir ancak kontrol edilmiş bagajda taşınamaz.

1. Passengers and Cabin Baggage - LIST OF PROHIBITED ARTICLES-Ref. EU 2015-1998 Attachment 4-C

Without prejudice to applicable safety rules, passengers are not permitted to carry the following articles into security Restricted areas and on board an aircraft.

a) Guns, firearms and other devices that discharge projectiles
Pistols, revolvers, rifles, shotguns, toy guns and replicas capable of being mistaken for real weapons Compressed air and CO2 guns, Pellet guns, component parts of fire arms, cross bows and arrows Signal flare and starter pistols, harpoon and spear guns slingshots and catapults.

b) Stunning devices
Stun guns, stun batons, mace, tear gas, tasers.
Other disabling and incapacitating gases and sprays like animal repellent, capsicum and acid sprays Animal stunners and animal killers.

c) Objects with a sharp point or sharp edge
Ice picks and axes, knives with blades of more than 6 cm.
Razor blades, Martial arts equipment Swords and sabres; box cutters, hatchets, cleavers Scissors with bladesof more than 6 cm as measured from the fulcrum, bolt and nail guns.

d) Workmen's tools
Crowbars, Drills and Saws including cordless portable power tools.
Blowtorches, tools with a blade or shaft of more than 6 cm.

e) Blunt instruments - objects capable of being used to cause injury
Baseball and softball bats, Clubs and batons,billy clubs, blackjacks, Night sticks, Martial arts equipment.

f) Explosives and incendiary substances and devices capable, or appearing capable, of being used to cause serious injury or to pose a threat to the safety of aircraft, including:
Ammunition, Blasting caps, detonators and fuses, replica or imitation explosive devices,
Mines, grenades and other explosive military stores, Fireworks and other pyrotechnics
Smoke-generating canisters and smoke-generating cartridges, Dynamite, gunpowder and plastic explosives.

2. Hold Baggage - LIST OF PROHIBITED ARTICLES- Ref. EU 2015-1998 Attachment 5-B
Passengers are not permitted to carry the following articles in their hold baggage:

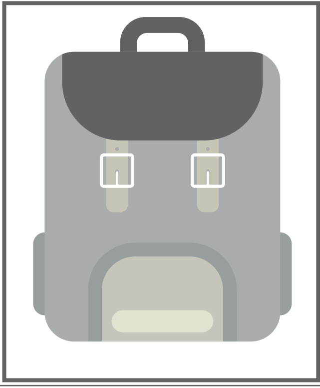
Explosives and incendiary substances and devices capable of being used to cause serious injury or to pose a threat to the safety of aircrafts, including Ammunition, blasting caps, detonators and fuses, mines, grenades and other military explosives Fireworks and pyrotechnics smoke-generating canisters and smoke-generating cartridges Dynamite gunpowder,
and plastic explosives.

3. Dangerous Goods - Exempt from transportation as cabin or hold baggage
The following dangerous goods are completely exempt from any kind of transportation:
a. Butane lighter gas, lighter fuel and Zippo lighters.
b. Bleach, Peroxide, Poison, Oxygen generators, Radioactive material and radioactive medicine.
c. Corrosive materials like acids, mercury and wet cell batteries as well as filled scuba diving bottles.
d. Fuel containers and camping stoves which are not emtied and cleaned.
e. Dry ice in quantities of more than 2,5 kg per person and strong magnets.
f. Combustion engines and flammable materials like paint, lacquers and solvents.
g. Security-type brief case or attache' cases incorporating lithium batteries or pyrotechnical devices.

Note: One box of matches OR one gas lighter can be carried on the person but are not allowed in the hold baggage.

PG-YE-BK-004 / 1 / 21.6.2017

SIVI TAŞIMA KURALLARI
Regulation for Liquid Transportation



Hava yolu ile seyahat edecek yolcuların, iç ve dış hat uçuşlarında uçak içinde yanlarında bulunduracakları sıvılarla ilgili kısıtlama uygulanmaktadır. Kabin bagajlarında taşınmasına sınırlama getirilen sıvılar, uçak altı bagajlarında hava yolu işletmesinin kuralları içinde taşınabilecektir. El/kabin bagajı, yolcuların son güvenlik kontrol noktasından geçtikten sonra uçağın içine götürdükleri bagajlardır.

The regulations on restrictions on liquids that air travellers are allowed to carry on board in their hand baggage apply for domestic and international flights. Liquids subject to hand baggage restrictions may be carried in hold baggage in accordance with the regulations of airline management. Hand/carry-on baggage is luggage passengers carry on the plane with them after going through the last security checkpoint.





EL BAGAJINDA SIVI TAŞIMA KISITLAMASI
Regulation for Liquids Carried in Hand Baggage

KISITLAMAYA DÂHİL SIVILAR:

- Su, şurup, içecekler dâhil her türlü sıvı
- Kremler, losyonlar, yağlar, kozmetik yağlar, kolonya, parfümler, maskara dâhil her türlü makyaj malzemesi (katı hâlde olan rujlar hariç)
- Traş köpükleri, deodorantlar, diş macunu dahil her türlü macun kıvamındaki maddeler
- Reçel, bal, yoğurt, pekmez ve salça gibi tam katı hâlde olmayan yiyecekler ve jeller
- Kontak lens sıvıları, şampuanlar, sprey ve aerosoller ve yukarıda sayılan maddelere benzeyen diğer maddeler.

Söz konusu uygulama yolcuların seyahat esnasında yanlarında sıvı ürünler bulundurmasını yasaklamamakta olup, sadece sıvı miktarını kısıtlamaktadır. Her yolcu uçuş esnasında yaklaşık 20 cm x 20 cm boyutlarında ve 1 litrelik ağzı kilitli şeffaf plastik poşet içerisinde her birinin hacmi 100 mililitreyi geçmemek şartıyla sıvı, jel ve sprey ürünleri bulundurabilir.

UYGULAMA:

- Her yolcu 1 adet şeffaf plastik poşet taşıyabilir.
- Poşet içerisine konulan her bir ürün maksimum 100 ml olabilir.
- Kabı 100 ml'den büyük olan ürünlerin, içindeki sıvı miktarına bakılmaksızın geçirilmesine müsaade edilmez.
- Yolcuların el/bagaj çantalarındaki sıvı ürünleri, son güvenlik noktasında görevlilere göstermeleri ve x-ray cihazına ayrı olarak koymaları gerekmektedir.
- Check- in'e verilen uçak altı bagajlar için herhangi bir sıvı kısıtlaması uygulanmamaktadır. Ancak hava yolu işletmesinin kuralları geçerlidir.
- Yolcuların çantalarını hazırlarken uygulamaya giren kısıtlamaları göz önünde bulundurarak sıvı ürünleri uçak altı bagajlarına koymaları kolaylık sağlayacaktır.

İSTİSNALAR:

- Özel durumlar göz önünde bulundurularak kısıtlamada bir takım istisnalar uygulanacaktır. Örneğin bebekle seyahat eden yolcuların seyahat süresince yetecek miktarda mama, süt bulundurabilir veya ilaç kullanımı zorunlu olan yolcular seyahat süresince yeterli miktarda ve orijinal ambalajında ilaç bulundurabilir. Ancak son güvenlik kontrol noktasında, söz konusu yolculardan mama veya ilacı tatmalarını veya "ilaçların kullanılması gerektiği" ile ilgili belgeleri isteyebilirler.

LIQUIDS SUBJECT TO RESTRICTIONS:

- All liquids including water, syrup, beverages
- Creams, lotions, oils (including cosmetic oils), colognes perfumes, all make-up including mascara (except solid lipsticks)
- Shaving foams, deodorants, all pastes including toothpaste
- All semi-solid foods and gels such as jam, honey, yogurt, molasses and tomato puree
- Contact lens solution, shampoo, sprays, aerosols and any other items of a similar consistency to the above.

These restrictions limit the quantity and do not prohibit passengers from carrying liquids on flights. Each passenger is entitled to carry liquids, gels and sprays in containers not exceeding 100 ml, in a transparent re-sealable plastic bag with a capacity of 1 litre and approximately 20x20 cm in size.

APPLICATION:

Each passenger may carry one transparent plastic bag.

- Each container in the bag may have a maximum capacity of 100 ml.
- Items with containers larger than 100 ml are not permitted, regardless of the amount they contain.
- Passengers are required to show the liquids in their hand baggage at check points and send these separately through the screening device.
- No liquid limitations apply for checked in luggage. However, airline management rules apply.
- It will be of convenience if passengers take restrictions into consideration and pack liquids in their hold baggage when packing their bags.

EXCEPTIONS:

- Exceptions will be made for special circumstances. For instance, passengers travelling with babies may take enough baby food/milk for the journey and passengers with prescribed medicines may take these with them provided the amount is enough for the journey and is in its original packaging. Please not that such passengers may be asked to taste the baby food or medicines or produce supporting documentation for the illness/ medicine use at the final security checkpoint.

ZEYTİNYAĞI, BAL VE PEKMEZ ÜRÜNLERİ İLE İLGİLİ GIDA TAŞIMA KURALLARI

Regulation For Olive Oil, Molasses and Honey Transportation

Uçağa zarar verip tehlike oluşturabilecek sızıntıların önlenmesiyle ilgili tehlikeli maddeler regülasyonlarına uygun olduğu sürece, Pegasus Hava Yolları uçuşlarında ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL taşınması mümkündür. Aşağıdaki şartlar karşılanmazsa ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL ürünleri Pegasus Hava Yolları uçaklarına alınmayacaktır.

Transportation of liquids such as OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY as checked in baggage on Pegasus Airlines aircraft is permitted under the conditions explained. Dangerous Goods Regulations shall be applicable for such items to prevent leakage which could cause damage or create hazard to the aircraft. OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY shall NOT be accepted on an Pegasus Airlines aircraft unless all the conditions stated below are fulfilled.



- Şişe içindeki ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL kontrol edilmiş bagaj olarak yalnızca uçağın bagaj bölümünde taşınabilir.
- Maksimum sınır, yolcu başına ambalajıyla birlikte 5 litredir.
- Basınç altında sızıntı olmaması için şişenin %5'lik kısmı boş olmalıdır.
- Bagaj hakkı aşılıyorsa aşım ücreti ödenmelidir.
- Eşya, deliği olmayan, sızıntı yapmayan bir plastik poşete konulduktan sonra kilitli poşetse ağzı kilitlenecek, değilse sıkıca bağlanacaktır. Daha sonra eşya, deliği olmayan, sızıntı yapmayan ikinci bir plastik poşete daha konulduktan sonra kilitli poşetse ağzı kilitlenecek, değilse sıkıca bağlanacaktır. Eşya, iç kısmında koruyucu katmanı (köpük, havalı plastik vb.) olan sert bir kutuya konulacak, kutu bantla kapatılacak ve isim etiketi yapıştırılarak kutunun kime ait olduğu belirtilecektir.
- Kutuya hava yolunun sorumluluğunu kısıtlayan Bagaj Etiketi: "Limited Release Tag" yapıştırılacaktır ve check-in sırasında misafirimiz tarafından imzalanacaktır.

- Bottled OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY can be carried as checked baggage only at the aircraft hold.
- Maximum 5 liters packed properly per each passenger
- 5% of the bottle must remain free to prevent leakage when pressurized.
- Excess fees apply if the baggage allowance is exceeded.
- The container where the liquid is packed shall be put first in a plastic bag, leak-proof and tightly closed with "zipper-bag" or tied up. Next, it shall be put in a second plastic bag, solid, leak-proof and tightly closed with "zipper-bag" or tied up. They shall be put in a solid box with protective layer inside (i.e. bubble, foam), taped and identified with a name tag.
- The parcel shall be tagged with the "Limited Release Tag" which limits the responsibility of the airline, and must be signed by the guest at check-in.

Pegasus Hava Yolları, uçaklarında yurt dışına çıkarılan veya yurt dışından getirilen ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL ürünlerinin gümrüklerden sorunsuz geçeceği garantisini vermez. Pegasus Hava Yolları bagaj yükleme/indirme işlemleri sırasında gıda ve/veya ambalajında meydana gelebilecek hasarlardan veya sızıntılardan sorumlu değildir.

Pegasus Airlines cannot guarantee the clearence at customs of any OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY imported or exported on its aircraft. Pegasus Airlines will not be responsible for any damage or leaks to food and/or container during the baggage handling process.

MİSAFİRLERİMİZ İÇİN ÖNEMLİ HATIRLATMALAR
Important Reminders for Our Guests

UÇAĞIMIZA HOŞ GELDİNİZ!
Welcome on Board!

Uçuşunuzdan keyif almanızı ve diğer misafirlerin de keyif almasına müsaade etmenizi umuyoruz. Güvenli, emniyetli ve rahat bir uçuş misafirlerimizin hakkıdır. Kuraldışı ya da rahatsız edici davranışlar bu deneyime zarar verir. Ayrıca diğer yolcular ve çalışanlar için travmatik olabilir.

We hope that you enjoy your flight and allow others to enjoy theirs. All passengers have the right to safe, secure and comfortable travel on board our aircraft. Unruly or disruptive behavior could ruin this experience and could also be traumatizing for passengers or crew.

Uçuştan önce kural dışı davranışlar:
Eğer uçuştan önce kural dışı davranışların farkına varılırsa, uçağa biniş hakkınızın reddedilebileceğini bilmelisiniz.

Uçuş sırasında kural dışı davranışlar:
Eğer bu tip davranışlar uçuş sırasında fark edilirse, sonuçların çok ciddi olabileceğini bilmelisiniz. Uçak rota değiştirip planlanmayan bir iniş yapabilir, iniş noktasında güvenlik güçleri uçağı karşılayabilir ve kural dışı davranışlarda bulunan kişi gözaltına alınabilir, para cezasına çarptırılabilir veya mahkemeye sevk edilebilir.

Bu yüzden yolcularımızdan beklediklerimiz;
- Kabin ekibinin anons ve talimatlarına uymak
- Kabin ekibine ve diğer yolculara saygı göstermek
- Güvenli ve makul davranışlarda bulunmak
- Uçuş emniyeti ve güvenliğini tehlikeye atmaktan sakınmak

Unruly behavior prior to flight:
If unruly or disruptive behavior is noticed prior to the flight, please be aware that boarding may be denied.

Unruly behavior during the flight:
The consequences of such behaviours are serious. The aircraft may have to divert and make an unscheduled landing where it will be met by the authorities. The person responsible for the unruly behavior may be arrested, fined, charged and/or prosecuted.

It is for this reason that we ask all passengers to:
- Follow crew member instructions promptly
- Respect crew members and fellow passengers
- Behave in a safe and appropriate manner
- Refrain from endangering the safety of the aircraft or its occupants



UÇAĞIN İÇİNDEYKEN İŞLENEN SUÇLAR VE DİĞER KURAL DIŞI DAVRANIŞLAR

Offences and Other Unruly Behavior Committed On Board Aircraft

Sivil Havacılık Düzenlemeleri gereği aşağıdaki davranışlar uçakta kabul edilemez:

- Kokpit veya kabin ekibinden bir kişiye veya başka bir görevliye saldırı ya da diğer müdahale edici davranışlar
- Saldırı ya da güvenliği tehlikeye atacak yahut sivil bir uçaktaki düzeni ve disiplini bozacak davranışlar

Sivil bir uçuşta işlenen diğer suçlar.

- Hakaret ve sövme
- Fiziksel saldırı
- Cinsel taciz ve genel ahlaka karşı davranışlar
- Tehdit
- Kabin ekibinin talimatlarına uymama
- Uçak içinde veya sigara içilmesine müsaade edilmeyen uçak çevresinde sigara içme
- Duman algılayıcılarına müdahale
- Uçağa ya da içindeki eşyalara zarar verme veya hırsızlık
- Yasak olduğu sırada taşınabilir elektronik cihaz kullanma
- Uçağın içindeki şahısların ya da uçuş emniyetini veya güvenliğini tehlikeye atma

---

According to the Civil Aviation Regulations the following are considered unacceptable behaviors on board:

- Assaulting or other intrusive behaviors to a person from the cockpit, a cabin crew or another officer of a civil aircraft.
- Assaulting and other acts endangering safety or jeopardizing good order and discipline on board a civil aircraft

Other offences or acts include:

- Verbal abuse
- Physical assault
- Sexual offences and/or lewd behavior
- Intimidating behavior
- Intoxication or disorderly conduct
- Refusing to follow crew instructions
- Smoking on-board
- Tampering with smoke detectors
- Damaging the aircraft or on-board equipment or theft
- Using a portable electronic device when prohibited to do so.
- Endangering an aircraft occupant and/or the safety of the flight

REF.: IATA - Guidance on Unruly Passenger Prevention and Management



Bir kabin ekibi üyesine ya da misafire karşı saldırgan, korkutucu ya da tehdit edici davranışlarda bulunmak
Assaulting, intimidating or threatening crew or passengers



Uçuş ekibinden gelen talimatlara uymayı reddetmek
Refusing to follow instructions from the crew



Sarhoşluk ya da kurallara aykırı davranışlar veya kabin ekibi tarafından servis edilmeyen içkiler tüketmek
Intoxicated or disorderly conduct or consuming alcohol which was not provided by crew members



Ahlâksız ya da müstehcen davranışlarda bulunmak ya da davranmak
Engaging in or displaying indecent or lewd behavior



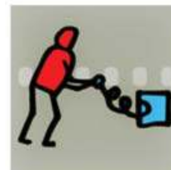
Uçağın herhangi bir yerinde (tuvaletler dâhil) sigara içmek
Smoking anywhere on board, including in the lavatories



Duman algılayıcılarını kurcalamak
Tampering with smoke detectors



Yasak olduğu sırada taşınabilir elektronik cihaz kullanmak
Using a portable electronic device when not permitted to do so



Güvenlik ya da acil durum donanımlarına, uçağa, ya da içerisindeki eşyalara zarar vermek veya yerinden oynatmak
Removing or damaging safety or emergency equipment, on board

BKL-SEC-002 Rev.00 - 24.06.2016



IATA | timatic

BİR ÜLKEYE GİRMEK İÇİN İHTİYACIN OLAN TÜM BELGELER TEK TIKLA KARŞINDA

FIND OUT WHAT TRAVEL DOCUMENTS ARE REQUIRED FOR ANY COUNTRY WITH ONE CLICK

Vize/evrak işleri karmaşası yurt dışına çıkma keyfinin önüne geçmesin diye yeni bir uygulamayı sistemimize ekledik. Bundan sonra Timatic'le gideceğin ülkeye ait tüm evrak ve vize bilgisine tek bir ekrandan kolayca ulaşabileceksin.

To make sure that dealing with the complexities of travel documents and visas won't prevent you from enjoying a trip abroad, we've added a new app to our system. From now on, you can use Timatic to find all the information you need about travel documents and visas for any country all in one place.



Nedir Bu Timatic?

What is Timatic?

Pegasus olarak IATA (International Air Transport Association/Uluslararası Hava Taşımacılığı Birliği) ile bir işbirliği yaptık ve bir sorgulama ekranı geliştirdik. Bu ekrandan şu bilgilere ücretsiz olarak ulaşabileceksin:

Pegasus has joined up with the International Air Transport Association (IATA) to create a free interface that lets you use your computer to access the following information:

Minimum pasaport süresi
Minimum passport validity requirement



Gereken vergiler
Required taxes/duties



Evcil hayvanların seyahatleriyle ilgili bilgiler
Requirements for travelling with pets



Sağlık uygulamaları ve önerileri
Health regulations and recommendations





Vize gereksinimleri
Visa requirements



Ülkeye giriş için geçerli olan seyahat evrakları
Documents valid for entry into country of arrival



Yanında olabilecek maksimum nakit miktarı
Maximum amount of cash that can be brought

Timatic Nasıl Kullanılır?

How to use Timatic?

Sen bize PNR numaranı söyle,
biz sana ülkeye nasıl gireceğini anlatalım!

Tell us your PNR number, and we'll tell you how to enter the country!

1

İlk olarak flypgs.com'a gel ve "Bilet İşlemlerim" bölümüne giriş yap.

First, visit flypgs.com and click on "My Tickets".

2

Aldığın biletin PNR numarası ve soyadınla birlikte sisteme gir.

Enter the PNR number on your ticket and your surname.

3

"Doküman Kontrolü" yazısına tıkla. Ekrandaki sorulara cevap ver.

Click on "Document Checklist" and answer the questions that appear on the screen.

!

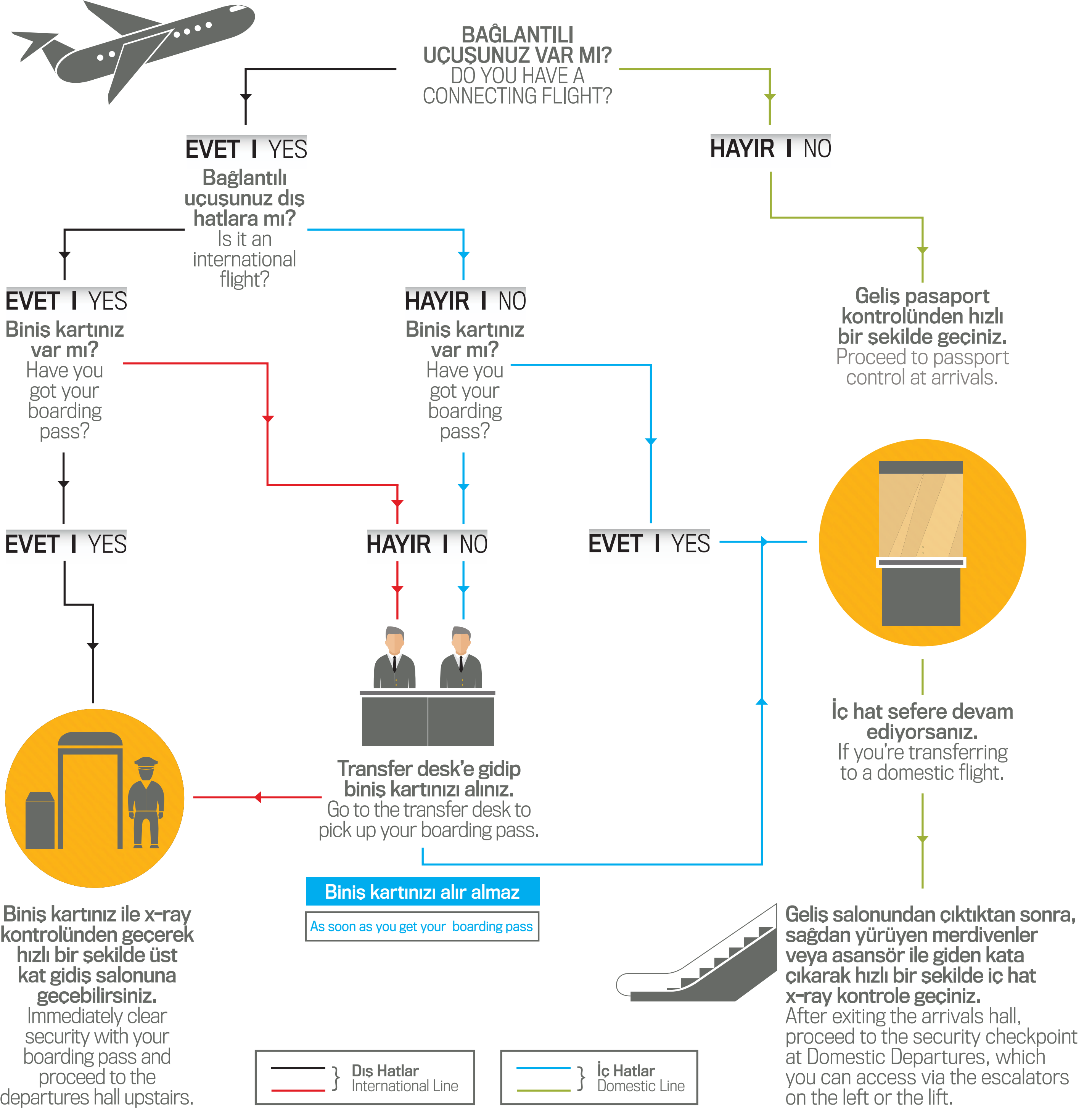
ÖNEMLİ **Yurt dışına çıkmak için havaalanına geldiğinde ilk yapman gereken şey harç pulu almak! Unutursan, geri dönmek zorunda kalırsın. Bu da tüm pasaport kuyruğuna tekrar girip sıra beklemek demek. Çıkış tarihi itibarıyla yurt dışında oturma izni bulunanlar, 7 yaşını doldurmamış olanlar, pasavan ve benzeri belgelerle çıkış yapanlar, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ne kimlik belgesiyle çıkış yapanlar ile yurt dışına ticari amaçla sefer yapan kara, deniz, hava ve demiryolu toplu taşıma ve yük taşıma araçlarının mürettebatından yurt dışına çıkış harcı alınmaz.**

IMPORTANT If you're travelling overseas on a Turkish passport, the first thing you need to do is purchase a Tax Duty stamp. If you forget, you'll be turned back at security, which means you'll have to queue all over again. Those who has a residence permit as the release date, who is under 7 years old, who has a pass check or similar document, who check out from North Cyprus with an identity card, the vehicles of mass transportation (highway, airway, seaway and railway) and the crew of cargo carrier vehicles are not required the departure fee.

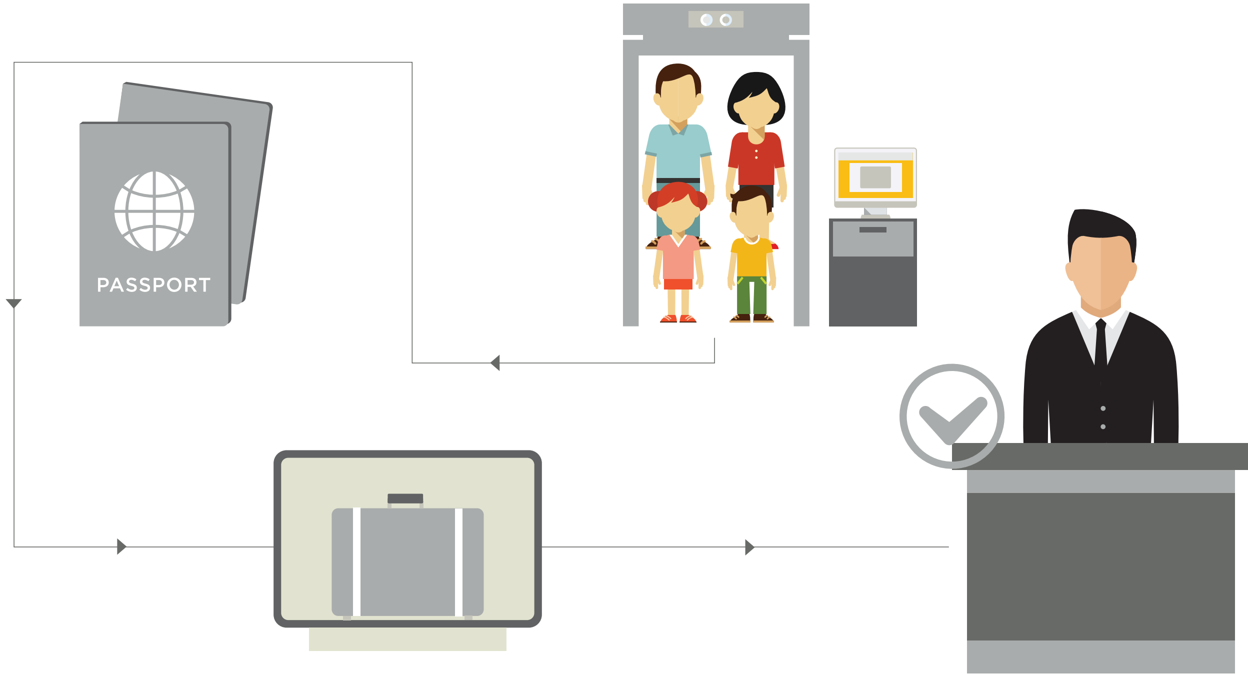
IATA | timatic

DIŞ HATLAR GELİŞ SALONU'NA HOŞ GELDİNİZ

Welcome to International Arrivals



İSTANBUL SABİHA GÖKÇEN HAVALİMANI'NDAN TRANSFER (BAĞLANTILI) UÇUŞU OLAN MİSAFİRLERİN DİKKATİNE
For the Attention of Our Transfer (Connected Flight) Guests from Sabiha Gökçen Airport



Dış hat uçuşlardan gelip uçak içinde duty free alışverişi yapan misafirlerimizin; güvenlik geçişinde sorun yaşamamak için ürünlerini ürün faturası ile birlikte kilitli poşette teslim aldıklarını kontrol etmeleri gerekmektedir.

If you have made a duty free purchase whilst on board an international flight, please check that you have received your items, along with the receipt, in a sealed bag, so as to avoid any security problems.

İÇ HAT UÇUŞLARDAN GELEN

- **Dış hat uçuşa devamı olan misafirlerimizin** en kısa sürede terminal değiştirmeden, üst katta bulunan gidiş salonuna çıkmaları ve Dış Hat Pasaport Kontrolü'nden geçerek uçuş kapılarına gitmeleri;
- **İç hat uçuşa devamı olan misafirlerimizin** ise bagaj teslim salonuna gelmeden iç hatlar transfer bankosuna müracaat etmeleri ve üst katta bulunan gidiş salonuna çıkarak uçuş kapılarına gitmeleri önemle rica olunur.

DIŞ HAT UÇUŞLARDAN GELEN

- **Dış hat uçuşa devamı olan misafirlerimizin** pasaport kontrolden geçmeden Dış Hatlar Transfer Bankosu'na müracaat etmeleri ve üst katta bulunan gidiş salonuna çıkarak uçuş kapılarına gitmeleri,
- **İç hat uçuşa devamı olan misafirlerimizin** pasaport kontrolünden sonra terminal değiştirmeden, üst katta bulunan gidiş salonuna çıkmaları ve İç Hat Güvenlik Kontrolü'nden geçerek uçuş kapılarına gitmeleri önemle rica olunur.

DOMESTIC ARRIVALS

- **Those of our guests who are continuing onto an international flight** are requested to proceed to the departure hall, located one floor above the arrivals hall in the same terminal, and then proceed to gate after passing through passport control.
- **Those of our guests who are continuing onto a domestic flight** are requested to report to the domestic flights transfer desk before making their way to baggage claim, and then go to their gate located one floor above in the domestic departures hall.

INTERNATIONAL ARRIVALS

- **Those of our guests who are continuing onto an international flight** are requested to report to the international flights transfer desk before going through passport control, and then continuing to their gate located one floor above in the international departures hall.
- **Those of our guests who are continuing onto a domestic flight** are requested to proceed to the departures lounge located one floor above in the same terminal after getting through passport control, and after clearing security in the domestic departures hall they can proceed to gate.

Van, Mardin, Kahramanmaraş, Batman, Muş, Amasya-Merzifon, Balıkesir-Edremit, Kastamonu, Kars Havalimanlarına devam edecek misafirlerimizin Gümrük Mevzuatı gereği bagajlarını İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'nda alarak tekrar check-in işlemi yaptırmaları gerekmektedir.



Kiosk Hizmetinin Bulunduğu Havalimanları
Airports that have kiosk are

İstanbul - Sabiha Gökçen
İstanbul - Atatürk
Adana
Ankara
Antalya
Bodrum
Dalaman
İzmir
Konya
Lefkoşa/Nicosia - Ercan

Yurt dışı uçuşları olan misafirler de işlemleri için kioskları kullanabilir. Biniş kartlarını almak için gereken pasaport bilgilerini (APIS-Ön Yolcu Bilgisi) kioska yazarak, pasaportlarının çiplerini kiosklara okutarak işlemlerini yapabilir. Dileyen misafirler işlemlerini kiosklarda tamamlamak üzere kiosk alanlarında bulunan Pegasus görevlilerinden destek alabilir.

Guests who are flying abroad can also use the kiosks. To print their boarding passes, they can scan their passports or enter the required passport information (APIS-Advance Passenger Information System) manually. Guests requiring assistance can obtain help from Pegasus staff members stationed in the kiosk areas.

SIRA BEKLEMEYİN, KİOSKLARDAN BİNİŞ KARTINIZI BİR DAKİKADAN AZ SÜREDE ALIN

GET YOUR BOARDING PASS FROM THE KIOSKS IN LESS THAN A MINUTE WITH NO WAIT

Online Check-in yapamadınız, zamanınız çok az, havalimanında check-in kuyruğunu düşünmek bile istemiyorsunuz. Endişelenmeyin, kiosklarla işlemlerinizi daha hızlı halledebilirsiniz.
Pegasus Hava Yolları'nın İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'nın farklı alanlarına yerleştirilen 34 kioskundan birini kullanarak uçağa ulaşmak için harcadığınız süreyi kısaltmanız mümkün. Kiosklar özellikle uçuş trafiğinin yoğun olduğu tatil dönemlerinde misafirleri uzun kuyruklarda beklemekten kurtarıyor. Kiosklar sayesinde misafirler, işlemlerini birkaç dakika içinde tamamlayarak biniş kartlarını sıra beklemeden kendileri alabiliyor. Kiosk ekranları ile gideceğin noktayı yeni eklenen şehir listesi sayfasından kolayca seçerek check-in işlemini hızlıca tamamlayıp biniş kartını yine kiosktan bastırarak alabilirsin.

Unutma! kiosklar check-in'e uçuşuna 23 saat kala açılır ve uçuşuna son 1 saat kala kapanır.

If you haven't had a chance to check-in online, you're short of time, and you can't even bear to think about the check-in queue at the airport, don't worry. Our kiosks will let you get everything done faster.
By using one of the 34 Pegasus self-service kiosks stationed throughout Istanbul Sabiha Gökçen Airport, you can cut down on the time it takes to get to your plane. The kiosks are especially helpful during the holidays, when flight traffic is at its peak, and save our guests the trouble of waiting in long queues. Thanks to the kiosks, our guests can get their own boarding passes in a matter of minutes with no wait. On kiosk screen, you can easily choose the destination you want to visit from the newly added cities page and check-in. Then you can take your boarding card from the kiosk easily.

Don't forget! Kiosk opens 23 hours before your flight and closes one hour before your flight.

SUDOKU

KOLAY *Easy*

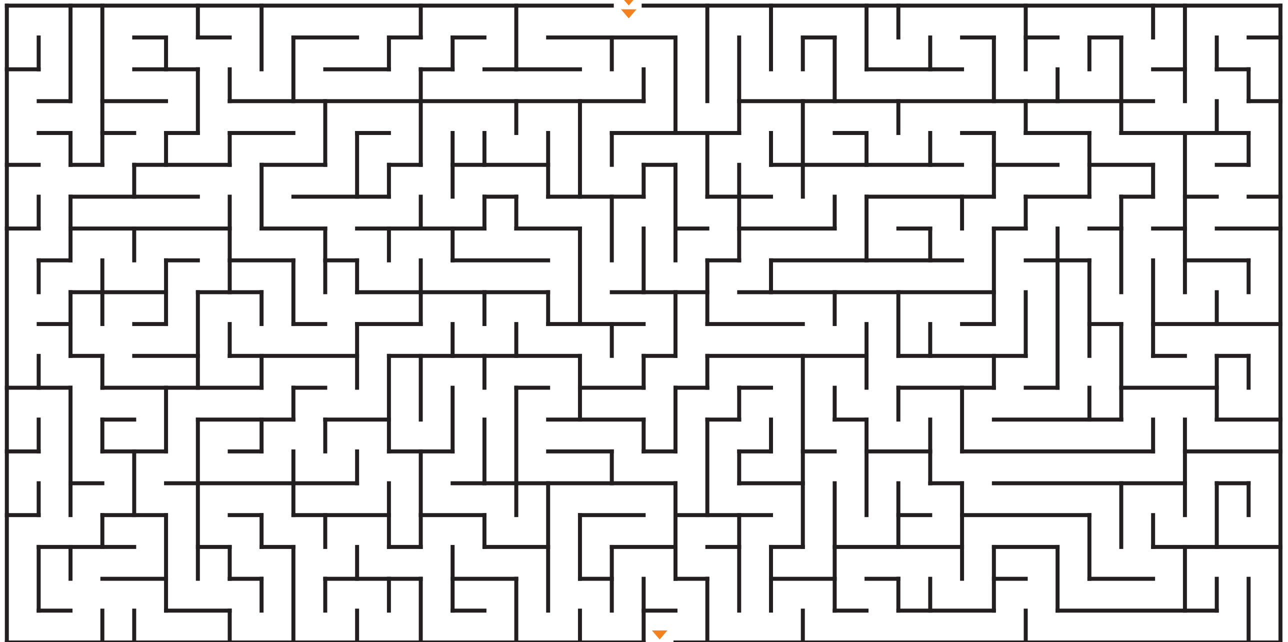
	3	5			7	2		
	6		8				4	3
			6		5		9	
		8	9					
1		7				8		6
					8	1		
	8		3		2			
4	5				9		3	
		1	5			9	8	

ORTA *Moderate*

8					9		7	
		2	7					3
		3	4	8		5		
6				3				7
3		1				2		6
7				5				9
		9		7	4	1		
2					8	7		
	8		2					5

Pilota yardım et *Help the pilot*







ÇENGEL BULMACA

HAZIRLAYAN / BY Mustafa BAŞARAN

Resimdeki aktör
Tören
Seyahat
İtalya başkenti
İçi boş, çürümüş
Anıtkabir
Giriş, önsöz
Müzik yazısı
Boru sesi
Bir balık oltası
Firari
Kıyı
Milli Eğitim (kısa)
Tartma aleti

Bir yerde oturma
Gelir

Hastalık korkusu
Besili hayvan
Boğa güreşi alanı

Teras
Su
Bir yüzey ölçüsü
Yetke, sulta

Radyumun simgesi
Yemek
Kesilmiş ağaç kökü
Ürdün'ün başkenti
Bir çalgıyı ayarlama

Karışık renkli
Sevinç, neşe
Yafta
Edebiyat

Uşak'ın bir ilçesi
Ehemmiyet
Küçük köy
Az soğuk
İnce yapılı



Muğla'nın bir ilçesi

Bir ilimiz
At yavrusu
Teminat parası
Kafi
Verme, ödeme
Aceleci

Aşamasız asker
Altınkökü
Küçük ispirto ocağı
Data
Bir nota

Lahza
Meşime, plasenta

Büyük, süslü çadır
Belirti
Ata
İradesiz kas hareketi

Fas plakası
Gözdeki ağtabaka
Ön çalışma
Toprağın nemi, yaşlık

Cerahat
Yemişlerin yenen bölümü
Gezinti yeri
Yazı
Ördek sesi
Teklif
Elçilik uzmanı

Hicri yılın 10. ayı
Bal teknesi
Suriye başkenti
Satrançta bir taş

Yolcu evi
Bir zaman birimi
Bist'te bin hisse
Şüphe
Dogma
Hekimlik

Soyu tükenmiş bir hayvan
Sağa eğik basım harfi
Vilayet
Valide
Namuslu
Bir hayvan
Beyaz

Kademeli

Bir nota
Mütareke
Bir tür başlık

CROSSWORD

Actress in the picture / Become visible or noticeable
A romantic comedy film
Opposite of old / Making much loud
Intelligence / Virtual reality
Tropical American lizard
A female person / Help, assistant
A Jennifer Lawrence film
Short for "delete"
Creeper, twiner / Symbol of Cesium
Person's manner of walking
Having no end or limit
A formal pronouncement or command / Washington
Somewhat blue / A fashionable hotel
Symbol of Selenium / Symbol of Aluminium
Short for advertisement / Either
Expression of relief
Bitterly cold; freezing / A conjunction
The special area for the planes
A long, loud cry or sound
A team of mutant superheroes
The plural form of the present tense
Abbr. for Florida
Nobility title in Ethiopia
Extensive in area or height
Former or previous / Protective layer
The code of silence in the mafia
Young man, teenager
To be able to / Numeric scale in chemistry
A gleam / Glass of the window
This place or position / Poor, worse
A person who earns money
The Earth's atmosphere
An ancient Hebrew unit of weight
Name of musical note
"... Ryan" (actress) / The remote rural part of a country
A major god in Egypt / Stitch in knitting
No matter how many or how few
Symbol of Argon / Vessel propelled by sail
Name of musical note / Above / A study
International plate code of Germany
Move from one place to another
"Nicolas ..." (actor) / Furnishing of a room
Round piece of metarial
The chemical element
Arrangement, sequence
Symbol of Bromine / Symbol of Calcium
A broad volcanic crater
Organ of hearing / Cubicle
Quiet
Grain, fruit, or vegetable
Showy, flashy
A form of popular music
In Chinese philosophy female
Pertaining to the heart
Symbol of Actinium / Basketball in the US
Part farthest away from the center
Radio band
Middle English for "Stone" / A God in Sumerian
Symbol of Neptunium
Not in full health; sick
A fish
Slang for brother
A synthetic fabric
A lost civilization
Symbol of Phosphorus

CEVAPLAR I ANSWERS

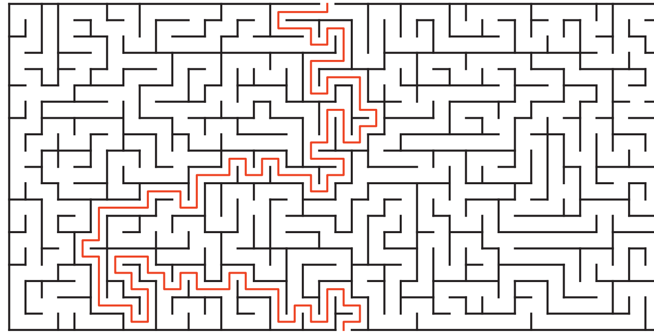
KOLAY *Easy*

8	3	5	4	9	7	2	6	1
7	6	9	8	2	1	5	4	3
2	1	4	6	3	5	7	9	8
5	2	8	9	1	6	3	7	4
1	9	7	2	4	3	8	5	6
6	4	3	7	5	8	1	2	9
9	8	6	3	7	2	4	1	5
4	5	2	1	8	9	6	3	7
3	7	1	5	6	4	9	8	2

ORTA *Moderate*

8	6	5	3	2	9	4	7	1
1	4	2	7	6	5	9	8	3
9	7	3	4	8	1	5	6	2
6	5	4	9	3	2	8	1	7
3	9	1	8	4	7	2	5	6
7	2	8	1	5	6	3	4	9
5	3	9	6	7	4	1	2	8
2	1	6	5	9	8	7	3	4
4	8	7	2	1	3	6	9	5

Pilota yardım et
Help the pilot



ÇENGEL BULMACA



[Resimdeki aktör / Tören]	Ş	[Seyahat / İtalya başkenti]	G	[İçi boş, çürümüş / Anıtkabir]	K	[Giriş, önsöz / Müzik yazısı]	D	[Boru sesi]	T	[Bir balık oltası / Firari]	P	[Kıyı / Milli Eğitim (kısa)]	K	[Tartma aleti]
S	E	R	E	M	O	N	İ	[Bir yerde oturma / Gelir]	İ	K	A	M	E	T
[Hastalık korkusu / Besili hayvan]	N	O	Z	O	F	O	B	İ	[Boğa güreşi alanı]	A	R	E	N	A
S	E	M	İ	Z	[Teras / Su]	T	A	R	A	Ç	A	[Bir yüzey ölçüsü / Yetke, sulta]	A	R
[Radyumun simgesi / Yemek]	R	A	[Kesilmiş ağaç kökü / Ürdün'ün başkenti]	O	M	A	C	A	[Bir çalgıyı ayarlama]	A	K	O	R	T
A	Ş	[Karışık renkli / Sevinç, neşe]	A	L	A	[Yafta]	E	T	İ	K	E	T	[Edebiyat]	İ
[Uşak'ın bir ilçesi / Ehemmiyet]	E	Ş	M	E						[Küçük köy / Az soğuk]	T	O	L	[İnce yapılı]
Ö	N	E	M	[Muğla'nın bir ilçesi]						S	E	R	İ	N
[Bir ilimiz]	[At yavrusu / Teminat parası]	T	A	Y						[Kafi]	[Verme, ödeme / Aceleci]	İ	T	A
A	D	A	N	A						Y	E	T	E	R
[Aşamasız asker / Altınkökü]	E	R	[Küçük ispirto ocağı]	T						[Data / Bir nota]	V	E	R	İ
İ	P	E	K	A						R	E	[Lahza / Meşime, plasenta]	A	N
[Büyük, süslü çadır / Belirti]	O	T	A	Ğ						[Ata]	C	E	T	[İradesiz kas hareketi]
İ	Z	[Fas plakası / Gözdeki ağtabaka]	M	A						[Ön çalışma / Toprağın nemi, yaşlık]	E	T	Ü	T
[Cerahat / Yemişlerin yenen bölümü]	İ	R	İ	N	[Gezinti yeri]	M	[Yazı / Ördek sesi]	O	[Teklif / Elçilik uzmanı]	Ö	N	E	R	İ
E	T	E	N	[Hicri yılın 10. ayı / Bal teknesi]	Ş	E	V	V	A	L	[Suriye başkenti]	N	[Satrançta bir taş]	K
[Yolcu evi]	O	T	E	L	[Bir zaman birimi / Bist'te bir hisse]	S	A	A	T	[Şüphe / Doğma]	Ş	E	K	[Hekimlik]
[Soyu tükenmiş bir hayvan]	[Sağa eğik basım harfi / Vilayet]	İ	T	A	L	İ	K	[Valide / Namuslu]	A	N	A	[Bir hayvan / Beyaz]	A	T
D	İ	N	O	Z	O	R	[Kademeli]	A	Ş	A	M	A	L	I
[Bir nota]	L	A	[Mütareke]	A	T	E	Ş	K	E	S	[Bir tür başlık]	K	E	P

CROSSWORD



[Actress in the picture / Become visible or noticeable]	J	[A romantic comedy film]	A	[Opposite of old / Making much loud]	N	E	W	[Intelligence / Virtual reality]	C	[Tropical American lizard]	I	[A female person / Help, assistant]	S	[A Jennifer Lawrence film]
S	E	E	M	[Short for "delete"]	O	[Creeper, twiner / Symbol of Cesium]	I	V	Y	[Person's manner of walking]	G	A	I	T
[Having no end or limit]	N	[A formal pronouncement or command Washington]	E	D	I	C	T	[Somewhat blue / A fashionable hotel]	B	L	U	I	S	H
E	N	D	L	E	S	S	[Symbol of Selenium / Symbol of Aluminium]	S	E	[Short for advertisement / Either]	A	D	[Expression of relief]	E
[Bitterly cold; freezing / A conjunction]	I	C	I	L	Y	[The special area for the planes]	A	P	R	O	N	[A long, loud cry or sound]	A	H
I	F	[A team of mutant super-heroes]	E	[The plural form of the present tense]	[Abbr. for Florida]	F	L	A	[Nobility title in Ethiopia]	R	A	S	[Extensive in area or height]	U
[Former or previous / Protective layer]	E	X	[The code of silence in the mafia]	A						[Young man, teenager]	[To be able to / Numeric scale in chemistry]	C	A	N
A	R	M	O	R						S	P	R	I	G
[A gleam / Glass of the window]	L	E	M	E						[This place or position / Poor, worse]	H	E	R	E
P	A	N	E	[A person who earns money]						B	[The Earth's atmosphere]	A	I	R
[An ancient Hebrew unit of weight]	W	[Name of musical note]	R	E						A	["... Ryan" (actress) / The remote rural part of a country]	M	E	G
P	R	U	T	A						D	O	[A major god in Egypt / Stitch in knitting]	R	A
[No matter how many or how few]	E	[Symbol of Argon / Vessel propelled by sail]	A	R						[Name of musical note / Above / A study]	U	P	[International plate code of Germany]	M
A	N	Y	[Move from one place to another]	N						E	T	U	D	E
["Nicolas ..." (actor) / Furnishing of a room]	C	A	G	E	[Round piece of metal]	B	[The chemical element]	O	[Arrangement, sequence]	[Symbol of Bromine / Symbol of Calcium]	B	R	[A broad volcanic crater]	S
D	E	C	O	R	[Organ of hearing / Cubicle]	E	A	R	[Quiet]	C	A	L	M	[Grain, fruit, or vegetable]
[Showy, flashy]	[A form of popular music]	H	[In Chinese philosophy female]	[Pertaining to the heart]	C	A	R	D	I	A	C	[Symbol of Actinium / Basketball in the US]	A	C
A	R	T	Y	[Part farthest away from the center]	E	D	G	E	[Radio band]	[Middle English for "Stone" / A God in Sumerian]	K	N	A	R
[Symbol of Neptunium]	A	[Not in full health; sick]	I	L	L	[A fish]	O	R	F	E	[Slang for brother]	B	R	O
N	P	[A synthetic fabric]	N	Y	L	O	N	[A lost civilization]	M	A	Y	A	[Symbol of Phosphorus]	P